

Dr David O'Hare
Auteur de *Cohérence cardiaque 365*

5 minutes le matin

Exercices simples
de méditation
pour les stressés très pressés

THIERRY
SOUCCAR

ÉDITIONS

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

SOMMAIRE

INTRODUCTION : L'AUORE

TOUT EST MÉDITATION

[JE N'AI PAS LE TEMPS DE MÉDITER](#)

[5 MINUTES, SEULEMENT ?](#)

[QUI SUIS-JE ?](#)

LES BASES

[LA POSTURE](#)

[LA STABILITÉ](#)

[LA RESPIRATION](#)

[LE BON MOMENT](#)

[LE LIEU](#)

[LE MATÉRIEL](#)

LES BÉNÉFICES ATTENDUS

[LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES](#)

[LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES](#)

[LES EXPÉRIENCES SUBJECTIVES](#)

[LES EFFETS NÉGATIFS DE LA MÉDITATION](#)

[N'ATTENDEZ RIEN](#)

UNE SEMAINE DE MÉDITATIONS

[VOTRE SEMAINE EN BREF](#)

[PLAN POUR CHAQUE JOURNÉE](#)

LUNDI : RELAXATION

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE RELAXATION PROGRESSIVE](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

MARDI : CONCENTRATION

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE CONCENTRATION RESPIRATOIRE](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

MERCREDI : PLEINE CONSCIENCE

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

JEUDI : COHÉRENCE CARDIAQUE

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE COHÉRENCE CARDIAQUE](#)

[RÉSUMÉ DES INSTRUCTIONS](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

VENDREDI : METTA MÉDITATION

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE MÉDITATION DE BIENVEILLANCE](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

SAMEDI : SCANNER DU CORPS

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE SCANNER DU CORPS](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

DIMANCHE : MARCHÉ MÉDITATIVE

[PRÉSENTATION](#)

[5 MINUTES DE MARCHÉ MÉDITATIVE](#)

[INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ](#)

[EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES](#)

[OPTIONS](#)

[VARIANTES](#)

[RESSOURCES](#)

LES OMIS

[LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE](#)

[LES MANTRAS](#)

[LE ZEN](#)

FRUSTRATION ET CONCLUSION

ANNEXE 1 : CONCENTRATION ET PLEINE CONSCIENCE

[LA CIBLE](#)

[LA PRATIQUE](#)

ANNEXE 2 : LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

[LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE](#)

[LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE](#)

[LE SYSTÈME NERVEUX ENTÉRIQUE](#)

[UN AGENT DOUBLE](#)

[LE PARASYMPATHIQUE FAIT LA MÉDITATION](#)

ANNEXE 3 : LE BARORÉFLEXE

[POURQUOI NOMMER](#)

ANNEXE 4 : LES FICHES TECHNIQUES

[1 - LA RELAXATION](#)

[2 - LA MÉDITATION DE CONCENTRATION](#)

[3 - LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE](#)

[4 - LA COHÉRENCE CARDIAQUE](#)

[5 - LA MÉDITATION DE BIENVEILLANCE](#)

[6 - LE SCANNER DU CORPS](#)

[7 - LA MARCHÉ MÉDITATIVE](#)

BIBLIOGRAPHIE



COURANTS ASCENDANTS

Collection dirigée par David O'Hare

Du même auteur

Maigrir par la cohérence cardiaque, Thierry Souccar Éditions, 2008.

Intuitions, Thierry Souccar Éditions, 2011 (avec Jean-Marie Phild).

Cohérence cardiaque 365, Thierry Souccar Éditions, 2012.

Équipe éditoriale :

Véronique Molénat, Elvire Sieprawski, Priscille Tremblais

Conception graphique et réalisation : Catherine Julia (Montfrin)

Couverture : Atelier Didier Thimonier

Photo de couverture : © Plainpicture

ISBN : 978-2-36549-087-0

Dépôt légal : 2^e trimestre 2013

© Thierry Souccar Éditions, 2013

<http://www.thierrysouccar.com>

Tous droits réservés

Remerciements

Un grand merci à vous, cher Christophe André, d'avoir lu ce livre et partagé vos appréciations.

Notre objectif est le même : que le plus grand nombre de nos lecteurs découvre la richesse de la méditation quotidienne. J'ai cherché à atteindre ceux qui ne savent encore pas ce qu'ils manquent, faute de temps, pensent-ils.

Votre livre « Méditer, Jour après Jour » fut pour moi une inspiration, c'est donc un double remerciement que je vous adresse ici.

INTRODUCTION : L'AURORE

Dimanche matin. L'orange aurore. J'assiste ébloui au lever du soleil sur l'Atlantique. Cape Cod, presque une île. J'y suis presque insulaire un mois par an, le mois de mes matins orange. Ce sont les premières terres continentales américaines effleurées par le jour, celles qui ont accueilli les pèlerins fondateurs du nouveau monde. C'est mon premier dimanche ici cette année, mon premier lever de soleil, première aurore.

Tous les ans, pendant onze mois, j'anticipe avec bonheur mes levers de soleil océaniques, je n'en manque pas un depuis sept ans. Mon bureau est face à la mer, l'une des maisons les plus avancées, orientée orient. Sur le littoral, au sens littéral, sur pilotis. J'ai rendez-vous à quatre heures du matin avec le clair obscur précédent l'aube. J'assiste à l'inauguration de tous les jours de juin lorsque la calotte réfringente du soleil coupe le ruban de l'horizon.

Mes quatre derniers livres ont été écrits ici. Pendant une année, je rassemble les documents, les idées et mes phrases pour les livrer. J'ai levé les yeux à chaque page et j'ai suivi tous les jours l'ascension progressivement lumineuse d'une orange s'emparant de l'azur en devenir. Je reste parfois de très longues minutes, le souffle coupé, le regard perdu sur l'eau dans une réflexion, le clapotis de l'eau sur les piliers devient vague, mes pensées se dépensent entre focalisation et expansion.

Le lever du roi soleil est une cérémonie qui a son protocole, ses paradoxes et ses codes. J'y suis invité tous les matins et ma contemplation devient méditation. Je suis seul et je me retrouve. Je dialogue avec mes pensées. J'explore mes sentiments. Je cultive mes émotions. Je suis et je fais. J'appelle ce moment : *méditation*. C'est ma méditation active.

Je ne pensais pas partager ces moments privilégiés avec vous. Ces moments privés légers, je les attends avec délectation comme j'anticipe les retrouvailles d'un ami, un repas délicat avec la femme que j'aime, une promenade dans un parc avec un de mes enfants, cet émoi est moi, être ému et personnel. Un astre a décidé d'un changement de programme : ce matin, le

soleil s'est levé lentement, il dégoulinait de lumière mandarine, enrobé d'une aube safran, s'ébrouant presque et l'Atlantique devint un océan de nectar visuel d'un orange frais scintillant. Je partagerai une fois, cette fois.

Ce matin fut ma plus belle aurore orange parce qu'elle fut partagée. Le livre que vous tenez est né dans ma pensée ce dimanche matin orange, le fruit de ce partage est entre vos mains.

PROVINCETOWN, MASSACHUSETTS, LE 21 MAI 2012.

DAVID O'HARE

TOUT EST MÉDITATION

Tout est méditation si on y réfléchit.
Tout est méditation si on s'y réfléchit.
Méditez ces deux lignes et vous aurez tout compris.

Méditez ces deux lignes et vous aurez tout compris.

Interprétez le deuxième compris au sens du mot *inclus*, « **méditez ces deux lignes et vous aurez tout compris** » et « **méditez ces deux lignes et vous aurez tout inclus** ». La langue française est riche aussi par son ambiguïté. Méditer sur les mots, c'est déjà une méditation.

Posez un mot ou une phrase devant vous (*proposer* au sens littéral), laissez-les vous imprégner, que les sens du mot ou de la phrase touchent les vôtres, tous vos sens. Vous avez créé un mantra, une forme particulière de méditation basée sur un mot ou un son.

La méditation, celle des mots comme les autres, passe par les sens et les sensations, le ressenti et les ressentiments, l'essence de la vie, l'essentiel de la raison d'être. La méditation c'est la vie sentie et ressentie.

Et voilà.

C'est tout et c'est tout.

Poussons un peu plus loin pour détailler ce que j'entends par méditations, ce singulier pluriel.

Méditation ne peut que se conjuguer au pluriel.

Pensez au sport, la même diversité s'y retrouve, quelle en est la définition exacte ? Difficile d'y répondre.

Le sport c'est l'ensemble des sports et tous les dieux du stade savent qu'ils sont nombreux, variés, de simples à complexes, accessibles à tous ou à l'élite, solitaires ou solidaires, de force ou d'adresse, d'endurance ou d'explosion, martiaux ou ludiques. Le sport c'est un ensemble de disciplines physiques qui demandent un entraînement et une constance pour que les résultats soient présents.

La méditation c'est un ensemble complexe et bigarré. À l'image du sport qui représente un ensemble de disciplines, la méditation recouvre de nombreuses approches.

Comme il y a forcément un sport qui vous convient, il y a forcément une méditation qui vous correspond. C'est l'objet de ce livre simple. Vous avez des réticences à méditer (c'était mon cas) comme vous pourriez en avoir à pratiquer un sport (c'est toujours mon cas). Je vous propose de mettre vos réticences de côté – oui c'est vrai, méditer demande du temps, du calme et de la constance – et de passer quelques semaines à tester, tous les jours, pendant 5 minutes seulement différentes formes de méditation. De l'une d'elles, vous ferez peut-être une pratique.

JE N'AI PAS LE TEMPS DE MÉDITER

Moi non plus. C'est pour cela que je le prends.

Le matin, au lever, vous n'aurez jamais un temps supplémentaire de votre journée naissante destiné physiologiquement à la méditation. Ce temps il vous faudra le subtiliser, c'est bien là la subtilité de la méthode que je vous propose d'adopter.

Vous avez le temps de dormir, de manger, de boire ou d'aimer ; votre corps est doté de signaux de sommeil, de faim, de soif ou de désir qui vous poussent à combler ces besoins et ces plaisirs.

Vous avez le temps de travailler, de rencontrer votre belle famille, de sortir les poubelles ou de remplir votre feuille d'impôts ; votre société est dotée de signaux d'une autre nature qui vous poussent à combler les besoins des autres et votre déplaisir.

La méditation n'a pas de signal de rappel, son manque est trop subtil pour être perçu par vous et par moi, novices en la matière, propices à l'oubli et avares de notre temps.

La méditation, c'est comme le bonheur, on le reconnaît au bruit qu'il fait en partant. La méditation, comme le bonheur, est un état instable et fugace à cultiver, à rechercher, un état de grâce.

Je vous propose en préambule à toutes vos journées, une *grâce* matinée.

5 MINUTES, SEULEMENT ?

Non, ce n'est pas suffisant pour bénéficier de tous les avantages que la méditation vous procurera, mais c'est suffisant pour vous prouver que c'est possible de mettre du temps de côté tous les jours. C'est cette décision et son application qui est difficile, pas le temps que vous y consacrerez.

Vous le savez donc maintenant, 5 minutes n'est pas la durée recommandée

pour une méditation quotidienne digne de ce nom. La plupart des auteurs et des traditions méditatives recommandent au moins 20 minutes une à deux fois par jour, c'est là que cela me pose un problème. Ce problème est certainement partagé par vous, car vous tenez en main un livre destiné aux gens qui n'ont pas spontanément envie de passer ce temps à ne rien faire, les jambes croisées comme des bretzels, chantonnant des « aoumes », enturbannés d'un nuage d'encens en sari safran, lévitant presque ; l'évitant sûrement, ce n'est vraiment pas ma tasse de thé fut-il vert et biologique.

5 Minutes le Matin, c'est comme les cafés gourmands ou les farandoles de desserts servis au restaurant. Une assiette de petites bouchées quasi insignifiantes, juste assez pour être frustré de ne pas en avoir davantage, un échantillonnage de goûts et de saveurs et à peine le temps de les percevoir. Aucune de ces portions n'est digne de l'appellation dessert. Le principe c'est d'y goûter, de découvrir et de ne pas avoir à choisir et risquer la déception.

Ma spécialité, vous le savez peut-être, c'est la cohérence cardiaque, je la pratique, je l'enseigne depuis plus de dix ans. La méthode a démontré son efficacité et sa puissance dans le domaine de la gestion du stress. Je préconise des séances de 5 minutes depuis plusieurs années alors que lorsque des dosages de l'hormone de stress sont effectués en étude clinique, la durée optimale est de 20 minutes (une fois de plus) d'exercice. Alors pourquoi proposer et recommander des séances de 5 minutes pour toutes les méditations ?

Trois raisons essentielles qui sont aussi deux obstacles à votre propre participation à une pratique efficace de méditation :

- **La constance** : c'est de loin le problème principal (et peut-être le seul inconvénient) de la pratique de la cohérence cardiaque à titre personnel dans le domaine du stress ou celui de la thérapeutique. Environ 50 % des pratiquants arrêtent après trois mois en moyenne alors même qu'ils ont perçu les résultats très favorables à leur santé et à leur bien-être. Plusieurs thérapeutes ont participé à une étude informelle avec leurs clients pour évaluer ce taux d'inconstance en fonction de la durée des exercices quotidiens recommandés. Lorsque la durée des séances préconisée augmentait jusqu'à atteindre la durée optimale de 20 minutes, le pourcentage d'abandons augmentait de façon linéaire jusqu'à atteindre près de 80 % pour les séances les plus longues. La perte n'était que de 30 % pour des séances de 3 minutes mais les résultats étaient inconstants. Ceci est la raison du chiffre «

5 » dans le titre du livre 365¹ (3 fois par jour, 6 fois par minute, 5 minutes par jour) consacré à la pratique de base de la cohérence cardiaque. Il s'agit d'un compromis entre efficacité et constance.

- **L'immobilité** : je n'évoque pas que l'immobilité corporelle. L'absence de mouvement, de faire, de penser et d'agir fait peur. Je ne peux pas m'imaginer restant totalement immobile pendant des dizaines de minutes à combattre les démangeaisons, les crampes, les pensées intrusives, les distractions ou l'ennui tout simplement. L'homme est un animal, ce terme vient du terme latin *anima*, un être animé. Le mode de vie occidental est fait de mouvement, de zapping, de conquêtes et d'avancées, l'immobilité est souvent comparée à la paresse, la lenteur à la bêtise, la contemplation à l'ésotérisme béat. C'est contre ces clichés inconscients que nous résistons. En nous résonne la notion de mort dans l'immobilité corporelle. Je bouge, donc je suis.

- **Les pensées intrusives** : je les observe systématiquement dans mes consultations de cohérence cardiaque avec mon matériel de biofeedback : les débutants sont capables d'atteindre cet état particulier dit de cohérence en suivant une fréquence respiratoire imposée par un guide visuel ou auditif. Après environ 5 minutes cet état se rompt et le retour à l'état normal de chaos cardiaque se voit sur l'écran de mon logiciel. « Que s'est-il passé ? » est ma question systématique, les réponses sont invariables : « j'ai pensé à, je me suis rappelé que, je me demandais si ... » et la cohérence a cessé. Les pensées intrusives sont souvent inconfortables, elles résonnent avec des soucis ou des alertes en lien avec le quotidien stressant que nous désirons écarter le temps de la méditation qu'on nous avait promise comme relaxante. C'est comme si, passé un certain délai, la méditation recréait des « stressseurs » dans nos pensées.

Voilà pourquoi j'ai choisi de vous proposer des échantillons de 5 minutes en diversifiant les formes de méditation pour que vous puissiez les goûter, les expérimenter et les assimiler en douceur. L'objectif n'est pas d'obtenir l'efficacité optimale – ce n'est pas possible sur une durée si courte – mais qu'après quelques semaines de pratique courte et assidue vous ayez le désir de savourer l'un ou l'autre en dessert intégral et d'en faire une pratique régulière. Vous aurez alors tout le loisir d'approfondir la technique choisie en vous orientant vers la littérature qui en traite, les cours et les associations qui sont généralement multiples.

Vous verrez que la durée de 5 minutes ne posera plus aucun problème et

que progressivement vos séances s'allongeront d'elles-mêmes sans résistance, en souplesse, imperceptiblement. C'est ce qui s'est passé pour moi qui suis un modèle d'inconstance agitée.

QUI SUIS-JE ?

Qui suis-je pour écrire un livre sur la méditation ?

Je n'ai pas la légitimité conférée par une école, un maître, un guide, des années de pratique assidue ou des genoux ankylosés. Je suis un observateur avant tout, un curieux de nature et un chercheur de solutions naturelles, antidotes aux conséquences du mode de vie dit moderne. J'ai dix années d'étude de la médecine derrière moi, trente années de pratique auprès de patients, quelques diplômes universitaires ou alternatifs dans des domaines variés d'une médecine officielle et celle dite holistique ou globale. Je crois en l'être humain dans sa globalité, le corps, la tête, les muscles, le cœur, l'âme et l'esprit réunis dans une simplicité complexe et déconcertante.

Simple, la méditation est simple.

Lisez n'importe quel traité, document, livre ou site internet qui s'y rapporte et vous serez vraisemblablement convaincu du contraire ! Je l'ai été dès que j'ai voulu faire la recherche pour ce livre. Il y a tellement d'écoles que ça ne décolle pas ; tellement de querelles de clocher qu'il y a quelque chose qui cloche sûrement, tellement de courants qu'on voudrait partir de la même façon, en courant.

Regardez ce que les hommes ont fait de la religion et la similitude sera encore plus frappante. Qui a raison ? Le plus fort ? Le plus bruyant ? Le plus fanatique ? Le plus humble ? Le plus doux ? Je ne sais toujours pas et j'ai décidé que ce serait moi parce que cela fonctionne. J'ai donc créé mon propre courant de méditation comme j'ai créé ma propre religion, ma propre philosophie, mon propre programme politique et pour chaque j'en suis le seul membre, l'unanimité assurée, pas de schismes, de chicanes, de chimères ou de chieurs. Je vous souhaite de construire votre propre méditation, celle qui vous convient et qui vous réussit.

Lorsqu'on me pose la question sournoise « est-ce que tu médites ? », m'attendant à la question invariablement suivante « combien d'heures par jour ? », je réponds systématiquement d'une entourloupette habile : « moi, c'est Thierry Souccar qui m'édite » pour éluder l'embarras de mon inexpérience de béotien basement terre-à -terre scientifico-cartésien et

conserver ma pratique personnelle inorthodoxe, ni formelle, ni formol figée dans des dogmes. Je dois être un hérético-anarchiste, en me posant des questions sur ma minuterie que j'*anagramme* immédiatement en mutinerie.

Bref, être simple ; pour être simple, être bref.

Dans un premier temps du moins.

[1.](#) David O'Hare, *Cohérence Cardiaque 365 : Guide De Cohérence Cardiaque Jour Après Jour* (Thierry Soucar Editions, 2012).

LES BASES

LA POSTURE

Lorsque je vous demande comment vous imaginez la méditation, l'image est immédiate. Une femme, en général, assise en tailleur, l'air ailleurs, face à la mer, les jambes *archicroisées*, le dos hyper droit, les mains posées sur les cuisses et les doigts formant un rond ou une coupelle. Cette image digne d'Épinal est aussi l'une des raisons qui fait que vous avez *bouddhé* la pratique de la méditation : trop ésotérique, trop orientale, trop pas vous. La posture évoquée existe, elle est efficace et pertinente et peut-être aussi y viendrez-vous spontanément, il s'agit de celle du Lotus ou Padmasana. Ce n'est qu'une posture parmi de nombreuses autres, chacune ayant un sens, une origine et un symbolisme qui ne nous sont pas forcément familiers. Ne laissez pas la complexité des noms d'origine indienne, taoïstes, *niou-ège*² ou les positions alambiquées mises en avant vous empêcher d'être tout simplement confortable.

Soyez confortable !

Confort et stabilité, on pourrait dire *conforstable*.

Trouvez une position stable et confortable. Cette position doit vous permettre de devenir pleinement conscient de votre corps sans tension ni gêne. Vous pouvez vous asseoir sur un coussin, vous pouvez vous asseoir les jambes en tailleur, vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Votre corps doit être posé confortablement sur le sol par l'intermédiaire de votre assise, d'un coussin, d'un tabouret ou d'une chaise. Installez-vous pour que vous n'ayez pas besoin de bouger pendant la durée de la séance programmée. Un profond fauteuil est confortable, trop confortable cependant pour permettre la rectitude de votre dos.

Votre dos devrait être relativement droit, avec dignité mais sans raideur ou rigidité.

Si vous avez décidé d'avoir les jambes croisées, assurez-vous d'être assis sur un coussin ou un banc assez haut pour que vos genoux soient stables et légèrement orientés vers le bas. La stabilité est importante.

LA STABILITÉ

Les tables à trois pieds sont beaucoup plus stables que celles qui en ont quatre. Combien de fois avez-vous dû insérer une feuille de papier pliée en huit sous l'un des pieds d'une table au restaurant ? Cela n'arrive jamais au bistrot lorsque les tables ont trois pieds. Les positions assises telles que celle du lotus sont des positions de stabilité par trois points d'appui, en trépied : l'assise et les genoux. Une fois que vous êtes installé, pas besoin d'ajuster, le poids du corps est harmonieusement réparti et la colonne vertébrale automatiquement verticale.

LA RESPIRATION

Quelle que soit la pratique de bonne santé non médicamenteuse que vous rencontrerez, la probabilité que la respiration y soit incorporée est très importante. Le sport, le yoga, la relaxation, la maîtrise de soi, la méditation... Toutes ces méthodes font appel à la respiration. La raison est assez simple.

La régulation de la vie, dans tous ses aspects, est confiée à notre système nerveux autonome, indépendant de la volonté. C'est de lui dont dépend la santé à tous les niveaux car il gère toutes les adaptations et les régulations : les fréquences cardiaques et respiratoires, la température, la résistance aux infections et aux autres agressions, le taux sanguin de sucre et de toutes les hormones, le rythme veille/sommeil, la vigilance...

La régulation est automatique et hors du contrôle de la volonté. Essayez d'accélérer votre cœur, de réduire votre température ou d'augmenter le taux de sucre dans votre sang par votre simple volonté, c'est impossible.

Tous les organes du système nerveux autonome sont reliés entre eux, ils sont interdépendants, vous en modifiez l'un et tous s'adaptent, automatiquement. La respiration et le système respiratoire font partie des seules fonctions de cet ensemble à être accessibles à la volonté³ : vous pouvez accélérer, bloquer, ralentir votre respiration, elle peut être profonde, par la bouche, par le nez, superficielle, abdominale ou thoracique au gré de votre décision. Vous pouvez donc influencer le système nerveux autonome en passant par la respiration, c'est ce que vous faites lorsque vous vous centrez sur la respiration pendant la méditation.

LE BON MOMENT

Il n'y a pas de mauvais moment pour pratiquer la méditation, quelle qu'elle

soit. Je pourrais même ajouter que les mauvais moments seraient ceux qui nécessiteraient une retraite méditative de quelques minutes pour recentrer, équilibrer les émotions, éclaircir les pensées et prendre des décisions claires, mais nous en sommes à l'apprentissage. Il n'y a pas de mauvais moment, donc, a contrario pas de bon moment, je vous suggère de trouver le meilleur moment pour vous afin que cet apprentissage soit le plus simple possible.

Le titre du livre suggère de pratiquer le matin au début, les raisons en sont physiologiques, psychologiques et chronologiques.

Les raisons physiologiques

Toutes les pratiques de méditation ont un effet sur le système nerveux autonome. En particulier elles équilibrent et harmonisent les systèmes nerveux sympathique et parasympathique. Le matin, au lever, le taux de cortisol⁴ est au maximum, c'est normal et souhaitable. C'est le meilleur moment pour le contrebalancer avec une pratique d'équilibre. Nous reparlerons de tout cela plus en détail au chapitre sur le système nerveux autonome, système essentiel de toutes les régulations autonomes et cible de la pratique que vous débutez.

Les raisons psychologiques

La ritualisation est indispensable à la mise en place d'une pratique régulière. Le lever est la période la plus propice au rituel avant que les événements et les actions de la journée se mettent en place. Il est facile de tromper la raison qui vous dit que vous n'avez pas le temps de méditer en instaurant la première séance au plus tôt, et puis, ce sera « une bonne chose de faite ! ».

Les raisons chronologiques

Il est évident que les résultats optimaux ne seront pas obtenus avec seulement 5 minutes par jour, nous le savons. Les effets physiologiques et psychologiques de chaque séance de durée suffisante durent pendant plusieurs heures. La pratique matinale régulière permettra d'avoir le meilleur matin possible. Avec l'expérience et l'expérimentation vous aurez rapidement besoin (et envie) d'ajouter une séance en fin de matinée, ne cherchez pas à l'installer aujourd'hui, ça viendra tout seul, croyez-moi.

LE LIEU

J'ai sous les yeux la page d'un site web destiné aux débutants dans la

méditation. « Trouvez un endroit propice. Enlevez vos chaussures, mettez des vêtements confortables et oubliez vos soucis. Coupez-vous du monde pendant une heure par jour ». Une telle phrase m'a souvent fait fuir. C'est quoi un endroit propice ? Pourquoi enlever les chaussures ? Si je savais oublier mes soucis je n'aurais pas cherché ce site web. Une heure ! « Une heure » et « propice » riment avec supplice.

Votre espace de méditation est important. Choisissez un emplacement calme où vous serez confortable. Sans réserver un espace à ce seul usage, je recommande, dans la mesure du possible, de méditer à la même place chez vous le matin. La ritualisation est l'un des deux moyens d'apprendre et de s'entraîner. Que la méditation devienne rituelle et vous aurez gagné.

LE MATÉRIEL

Un minuteur

Très rapidement vous perdrez la notion du temps lors de votre séance de méditation. Si le temps est une préoccupation, il devient une distraction. Libérez-vous de cette distraction par l'utilisation d'un minuteur que vous aurez programmé et oublié aussitôt déclenché. Choisissez une sonnerie douce pour que son anticipation ne soit pas une *hantise-cipation*. La plupart des téléphones portables actuels permettent de choisir une sonnerie douce. Il existe également de nombreux programmes gratuits pour minuter vos séances de méditation avec des sons planants de la nature, de petits oiseaux, bols tibétains ou autres sons kitchs, faites comme bon vous semble.

Un banc de méditation

Très près du sol, prenant peu de place, les bancs de méditation permettent d'avoir une position stabilisée par les genoux touchant le sol tout en ayant les fesses sur le banc et les jambes repliées ne supportant pas le poids du corps. Le banc peut être utilisé en tailleur ou à genoux, il est légèrement incliné pour que la posture du dos soit automatiquement rectiligne et droite. Ces bancs sont disponibles partout pour un prix très raisonnable⁵.

Il y a quelques années des chaises du bureau dites ergonomiques avaient reproduit cette position assise sans dossier les genoux calés contre un support et les jambes repliées sous les fesses, ces chaises font aussi de très bons supports d'assise de méditation.

Un zafu ou un zabuton

Ce sont des coussins de méditation qui permettent aussi d'améliorer le confort de la position pendant la séance.

Le matériel d'assise n'est pas indispensable mais il augmente le confort de façon très significative, il a aussi l'avantage de ritualiser la pratique : vous sortez votre zafu ou votre zabuton c'est déjà un rituel. Le matériel ne coûte pas cher et ne prend vraiment pas beaucoup de place.

Un journal de bord

Je ne suis pas un adepte des journaux, agendas carnets intimes et autres cahiers, je ne l'ai jamais été. J'ai pourtant souvent recommandé à mes patients au cours des trente années d'exercice de la médecine et de l'accompagnement en psychothérapie, la tenue d'un journal de bord devenue salubre pour certains d'entre eux.

Vous y noterez (si vous le désirez) vos méditations, les expériences que vous aurez vécues et les découvertes que vous ferez. Un mot, une annotation, pas grand-chose chaque jour. C'est une bonne idée, je regrette de ne pas en être un adepte plus assidu car les résultats obtenus par les personnes qui tiennent un journal sont plus constants et plus encourageants.

[2.](#) *New Age* en Shakespearien.

[3.](#) Au chapitre consacré à la relaxation, vous verrez que les muscles permettent aussi d'influencer le système nerveux autonome.

[4.](#) Cortisol : l'hormone principale du stress, prépare à la fuite ou au combat, hormone du système nerveux sympathique.

[5.](#) Si vous ne savez pas où chercher il y a toujours le site Amazon ou les services équivalents.

LES BÉNÉFICES ATTENDUS

La méditation a été décrite depuis au moins 2500 ans mais des images beaucoup plus anciennes laissent à penser qu'elle existe depuis l'aube de l'humanité. Plus de 2500 articles scientifiques sur les effets de la méditation sur la santé, validés par des pairs, ont été publiés à ce jour⁶. Une trentaine de méta-analyses⁷ confirment les effets de la méditation à plusieurs niveaux : physiologique, psychologique, émotionnel.

Je présente ici les effets les plus souvent rapportés et qui ont fait l'objet d'un consensus. Ils ont été, pour la plupart, confirmés pour les 7 pratiques de méditation que je propose dans ce guide.

LES EFFETS PHYSIOLOGIQUES

Diminution de la fréquence cardiaque et respiratoire ainsi que de la tension artérielle

Les fréquences cardiaques et respiratoires ainsi que la pression artérielle sont les témoins de la prédominance du système nerveux parasympathique dans son rôle de ralentissement de la fréquence et baisse de la pression. La pratique de la méditation peut être employée comme traitement de première instance de certaines hypertensions artérielles⁸ légères à modérées, ceci a été démontré avec la cohérence cardiaque.

Redirection du débit sanguin vers le cerveau et la peau

Les muscles ont besoin de moins d'oxygène car leur fonction est réduite au maximum : l'immobilité recommandée par la méditation tend à réduire leur fonction à néant si la stabilité de la posture est obtenue. Le sang peut alors être réorienté vers la peau, les organes de la digestion et le cerveau. La méditation améliore la méditation. C'est un phénomène auto-entretenu et auto-gratifiant. Plus vous méditez, mieux vous méditez. La mémoire, l'apprentissage, la réflexion et la décision sont améliorées par cet afflux d'énergie redistribuée.

Augmentation de la fréquence des ondes alpha cérébrales

Il s'agit d'ondes visibles à l'électroencéphalogramme présentes dans tous les

états de veille, c'est-à-dire lorsque vous êtes éveillés. Ces ondes alpha sont présentes lors d'une veille attentive et pleinement présente. Elles sont favorables à la réflexion, à la pensée. Elles favorisent également la mémorisation et l'apprentissage. La méditation préventive de la maladie d'Alzheimer n'est pas une vue de l'esprit. La pratique de la méditation synchronise et rend cohérente la répartition des ondes alpha dans le cerveau.

Depuis les écrits anciens, les méditants cherchaient l'éveil (ou l'illumination) : c'est justement cet état très particulier de passage en ondes alpha prédominantes.

Diminution de la réponse aux récepteurs adrénérgiques

Les récepteurs adrénérgiques sont les récepteurs du système nerveux sympathique (adrénérgiques car excités par l'adrénaline son hormone principale). La méditation réduit la réponse au stress en rééquilibrant les deux systèmes sympathiques et parasympathiques⁹. Ceci est particulièrement visible en biofeedback avec la cohérence cardiaque car on peut suivre à l'écran l'équilibre des deux systèmes et leur recentrage au neutre.

Diminution du cholestérol

La régulation du métabolisme des graisses et, en particulier, du cholestérol passe par un bon équilibre du système nerveux autonome. Le syndrome métabolique qui comprend une élévation du cholestérol est le témoin d'un déséquilibre du système nerveux autonome du côté sympathique en raison du stress. La plupart des pratiques de méditation induisent une amélioration des éléments du syndrome métabolique (caractérisé par trop de sucre, de tension, de cholestérol, de poids et d'insuline pour rester simple et bref).

Augmentation de la sérotonine

La sérotonine est le neuromédiateur du sommeil, de la détente, de la relaxation, du calme et de la sérénité. Sa réduction pathologique peut déclencher une dépression (le Prozac est un médicament qui empêche la perte de sérotonine). Le taux de sérotonine peut être augmenté par la pratique de la méditation. La pratique de la méditation (et de toutes celles que je vous propose) est un puissant antidépresseur de première intention¹⁰.

Diminution de la fréquence respiratoire et de la consommation d'oxygène

Ce sont les témoins de la réduction du métabolisme de base et de l'état de relaxation. L'oxygène n'est plus consommé par les muscles, il est redistribué vers le cerveau.

Diminution de l'âge biologique

Certaines études réalisées, en particulier avec la méditation transcendantale, ont montré que l'âge biologique des personnes qui pratiquaient depuis plusieurs années pouvait être largement inférieur à celui d'une population de non pratiquants. Cette constatation a également été faite chez les pratiquants de la cohérence cardiaque. La mesure de la variabilité cardiaque au moyen de logiciels de cohérence cardiaque est ainsi devenue l'un des moyens les plus simples d'évaluer l'âge biologique.

LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES

Augmentation de l'habileté perceptuelle

L'augmentation des ondes alpha, la redistribution de l'énergie disponible de la périphérie vers le cerveau a une conséquence sur les perceptions et leur interprétation. La pratique de la méditation permet d'apprécier les situations et les événements à leur juste valeur en les privant de passion ou de distorsion émotionnelle.

Assouplissement des réponses émotives à l'environnement

La pratique de la pleine conscience¹¹ permet l'apprentissage à la prise de distance par rapport aux événements et aux situations.

Augmentation de l'empathie

L'empathie est une compétence sociale au même titre que la bienveillance, la gratitude et la reconnaissance. Ces compétences sont majorées par la pratique de la méditation, pas seulement en raison de l'approche parfois spirituelle ou émotionnelle mais aussi par l'approche physiologique qui agit sur le système nerveux autonome et la production d'ocytocine en particulier.

Diminution de l'anxiété

Anxiété, peur, inquiétude et stress bénéficient tous de l'influence positive de la pratique de la méditation.

LES EXPÉRIENCES SUBJECTIVES

Équanimité

Égalité d'humeur, sérénité, tranquillité de l'esprit et du corps, neutralité détachée, expérience d'une désensibilisation globale, comportement plus stable.

Détachement

Observé pendant la méditation, il se caractérise par une désidentification à la douleur ou au dialogue intérieur, c'est la prise de distance, le lâcher-prise.

Ineffabilité

Incapacité de décrire l'expérience, car elle est au-delà du mental.

Félicité

Sensation de tranquillité, de calme et de paix.

LES EFFETS NÉGATIFS DE LA MÉDITATION

Et brusquement, je découvre le supplice de la page blanche.

Le seul effet négatif de la méditation que j'ai trouvé, c'est celui obtenu lorsqu'on ne médite plus. On redevient comme avant. Vous connaissez la définition du sucre ? C'est une substance blanche qui donne un mauvais goût au café lorsqu'on oublie d'en mettre.

La méditation est une pratique personnelle qui ternit la vie lorsqu'on ne la pratique pas.

N'ATTENDEZ RIEN

En fait, j'ai nommé ce chapitre : les bénéfices de la méditation mais je vous demande de ne rien attendre car la méditation c'est précisément d'être dans le moment présent, quoi qu'il se passe, l'attente vous place dans le futur et vous empêche de vivre le moment présent. Le regret de n'avoir pas eu un bénéfice attendu est aussi hors-sujet car il se situe dans le passé. Vivez votre méditation comme si tout est possible et tout pourra l'être (ou pas).

Cette attitude de non attente attentive est assez subtile et doit être cultivée. L'essence même de la méditation c'est d'être totalement présent au présent, instant par instant, une attention et non une attente. Le temps est aboli, ce sera l'une de vos principales préoccupations : vous occuper de l'instant présent, tel qu'il est, quoi qu'il vous propose et quoi qu'il advienne.

[6](#). 2583 articles dans PubMed en langue anglaise au 20 décembre 2012 (mot-clef :

meditation).

[7](#). Une méta-analyse est une étude qui regroupe les résultats d'une série d'articles ou d'études sur un même sujet pour présenter les données concordantes.

[8](#). Toujours demander conseil à votre médecin avant toute action dans un but thérapeutique.

[9](#). Je rappelle le renvoi au système nerveux autonome en page 170.

[10](#). Ne me faites pas dire ce que je n'écris pas : n'arrêtez jamais aucun traitement sans l'avis d'un professionnel.

[11](#). La pleine conscience sera abordée dès mercredi comme méditation à part entière.

UNE SEMAINE DE MÉDITATIONS

J'ai longtemps hésité à vous faire travailler des méditations différentes chaque jour sur une, deux ou trois semaines... Je pense même que j'aurais pu vous proposer une méditation différente pendant 365 jours.

Si cela vous amuse, faites quelques recherches sur les différents types de méditation et vous aurez un catalogue hétéroclite de méthodes, de courants, de pratiques ou de tendances.

Je vous l'ai dit en préambule, mon but est simple avant tout : être simple avant tout.

Chaque matin de vos prochaines semaines sera donc consacré à un type de méditation tiré de la grande pioche des possibilités. C'est comme au Scrabble ou au jeu des 7 familles, on ne tirera que 7 lettres ou cartes. Sept méditations. Beaucoup de possibilités resteront donc dans la pioche, pas jouées ou jouées plus tard. Rien ne vous empêche de vous y intéresser un jour, au contraire. J'ai quand même pipé le tirage en ne choisissant que des atouts majeurs vous permettant de goûter à tout.

Si vous observez les grandes classifications des méditations (autres que celle concernant les pays d'origine) vous verrez quelques distinctions qui se dégagent :

- 1• Les méditations de concentration.
- 2• Les méditations de pleine conscience.
- 3• Les méditations centrées sur le cœur.
- 4• Les méditations centrées sur le corps.
- 5• Les méditations centrées sur le mouvement et l'action.

Et encore, les méditations centrées sur quelque chose sont déjà des méditations de concentration teintées de pleine conscience, toutes les limites sont floues et peuvent être transgressées. Chaque méditation est un cocktail de quelques ingrédients de base, les compositions, les mélanges, l'ordre d'introduction et la forme du verre ne servent qu'à varier les goûts et les couleurs mais l'objectif reste le même : méditer.

Mon souhait est que l'un de ces cocktails vous plaise et qu'il devienne

vosre apéritif matinal pour ouvrir votre appétit de vie, jour après jour.

VOTRE SEMAINE EN BREF

Lundi

Relax, c'est la semaine qui commence. Une méditation qui n'en est pas vraiment une, plutôt une *méditation* préparatoire : la relaxation.

Mardi

Méditation de concentration¹², discipline et ingrédient de base de toutes les autres méditations et d'un nouvel art de vivre.

Mercredi

Méditation de pleine conscience¹³. Il s'agit du deuxième ingrédient majeur de pratiquement toutes les méditations. C'est tout le contraire de la concentration et cependant son complément.

Jeudi

La cohérence cardiaque, première des méditations centrées sur le cœur. Efficace rapidement, c'est l'une des plus simples à mettre en place. C'est celle qui m'a introduit à la méditation.

Vendredi

Méditation de bienveillance¹⁴, deuxième méditation centrée sur le cœur, cette fois-ci c'est sur le cœur métaphorique, c'est d'ailleurs la metta méditation inscrite à la table de matières.

Samedi

Le scanner du corps : méditation centrée sur le corps, concentration, exploration et pleine conscience en faisant un tour par les plexus pour les amateurs de complexité.

Dimanche

La marche méditative : ou la méditation en mouvement. Comment méditer dans un environnement changeant tout en prêtant une totale attention à chacune des actions.

Ainsi s'achève votre semaine et les 7 méditations que je vous propose. Dans ce livre, le déroulement du programme quotidien sera similaire pour simplifier et vous y retrouver.

PLAN POUR CHAQUE JOURNÉE

a) Présentation

Introduction à la méditation proposée.

b) Instructions

Les instructions précises et détaillées pour réaliser la méditation.

c) Résumé des instructions

Une « fiche technique » permettant un accès rapide à la séquence proposée, ces fiches techniques seront d'ailleurs résumées en fin d'ouvrage (voir page 184).

d) Explications et commentaires

Les bases physiologiques et psychologiques de la méditation proposée. Pourquoi elle fonctionne et comment.

e) Options

Ce qu'il est possible d'ajouter ou de changer pour moduler la pratique, explorer d'autres facettes. Une option se rajoute à un programme de base.

f) Variantes

Il existe parfois une technique ou une méthode différente que celle citée pour la journée, elle s'adresse à la même cible et peut être essayée aussi en alternance ou en complément. La variante est une modification d'un programme de base similaire mais distincte.

g) Ressources

Quelques pistes pour en savoir plus et développer votre pratique si le cœur vous en dit.

[12.](#) Concentration ou Focalisation ou Attention.

[13.](#) Pleine Conscience : vous pourrez aussi la voir sous l'appellation anglaise « mindfulness ».

[14.](#) Méditation de Bienveillance ou Loving-Kindness ou Méditation du Cœur.

LUNDI : RELAXATION

PRÉSENTATION

Ce n'est pas à proprement parler de la méditation au sens généralement accepté. Cependant, si on se fie aux résultats sur le système nerveux autonome, sur l'anxiété et le stress, ils sont superposables. Acceptons donc la relaxation comme exercice pour le lundi. Je l'ai mise le lundi car elle est aussi un préalable aux séances de méditation pour plus tard si vous décidez de poursuivre une pratique. La relaxation, c'est de la *préméditation*.

L'état de relaxation correspond à l'état dans lequel nous plonge le système nerveux parasympathique après un stress, un effort ou une peur qui ont activé le système nerveux sympathique pour nous placer en mode fuite/combat. Nous utiliserons l'approche corporelle musculaire pour induire cet état parasympathique de restauration, de calme et de récupération. L'alternance contraction-relaxation reproduit pendant l'exercice ce qui se passe en réalité : une stimulation musculaire pour faire face, suivi d'un relâchement qui l'efface et ramène l'ensemble à la position neutre.

Je présenterai ici deux techniques de base de relaxation dérivées des deux grands classiques historiques : la Relaxation Progressive de Jacobson¹⁵ et le Training Autogène de Schultz¹⁶. Vous pouvez oublier les noms pour l'instant et vous concentrer sur les instructions. Nous réserverons le Training Autogène comme une variante, il sera étudié plus loin dans ce chapitre.

Commençons par proposer 5 *Minutes* de relaxation progressive dérivée de la méthode de Jacobson. J'ai choisi cette méthode car elle ne fait pas appel à la suggestion comme la plupart des autres méthodes, elle est physiologique, automatique, comme je vous l'expliquerai plus loin¹⁷.

5 MINUTES DE RELAXATION PROGRESSIVE

Instructions préalables

La méthode « originale » prévoit d'être allongé sur le dos, mais vous pouvez la pratiquer assis confortablement sur une chaise, il suffira d'adapter les mouvements à cette position. Vous pourrez essayer les deux méthodes à votre

gré.

L'exercice au complet dure environ 10 minutes (ce n'est pas notre contrat, mais ce n'est pas moi qui vous empêcherai de pratiquer 10 minutes le lundi matin). Vous pouvez utiliser une minuterie réglée sur 5 minutes. Dans ce cas, je vous suggère de changer régulièrement l'ordre des exercices pour que tous les groupes musculaires soient explorés si la minuterie sonne avant que vous ayez terminé.

Fermez les yeux¹⁸.

Vous pratiquerez une succession de cycles de contraction-relâchement sur les principaux groupes musculaires : membres supérieurs (mains, poignets, avant-bras, bras), membres inférieurs (orteils, pieds, jambes, cuisses), tronc (ventre, dos, épaules, cou) et enfin visage (front, sourcils, yeux fermés puis ouverts, mâchoires, bouche).

Pendant toute la séance vous allez **Contracter**, **Maintenir** la contraction pendant 5 secondes, **Sentir** la contraction, **Relâcher**, **Sentir** le relâchement pendant quelques secondes.

La séquence dure environ 15 à 20 secondes pour chaque groupe musculaire.

Pour chaque groupe musculaire de l'exercice, CMSRS voudra dire Contracter, Maintenir, Sentir, Relâcher et Sentir à nouveau. Ne vous inquiétez-pas c'est assez simple (vous pouvez déjà retenir que **Cette Méditation Sera Réussie Sûrement**).

Lorsque vous **Contracterez**, vous **Inspirerez**.

Lorsque vous **Maintiendrez** la contraction, vous **Bloquerez** votre respiration.

Lorsque vous **Relâcherez**, vous **Expirerez** doucement¹⁹.

La respiration accompagne donc chacun de vos exercices.

Contraction et Inspiration puis Maintien et Blocage, puis Relâchement et Expiration tout en sentant ce qui se passe après chaque phase.

La pratique

Concentrez votre attention sur la main droite.

- Pliez la main en arrière au niveau du poignet sans soulever l'avant-bras ou le coude. Contractez, Maintenez la contraction pendant 5 secondes, Sentez la contraction dans la partie externe de l'avant-bras, Relâchez, Sentez le relâchement. Accompagnez par la respiration (CMSRS).

- Pliez le poignet vers l'intérieur, en le tournant vers le corps. La contraction apparaît dans la partie interne de l'avant-bras (CMSRS).
- Fléchissez l'avant-bras sur le bras pour contracter le biceps (devant du bras) (CMSRS).
- Le bras étendu progressivement, tendez-le pour contracter le triceps (arrière du bras) en serrant le poing (CMSRS).

Mêmes gestes pour le bras gauche.

Concentrez-vous sur la jambe droite.

- Tirez votre pied et les orteils vers l'arrière en position pour contracter le jambier antérieur (muscle se trouvant sur la partie avant de la jambe) (CMSRS).
- Tendez votre pied vers l'avant en position « pointe » pour contracter les mollets (CMSRS).
- Tendez la jambe pour contracter les quadriceps (devant de la cuisse) (CMSRS).
- En position jambe fléchie, pied au sol, tentez de ramener le talon vers la fesse en contractant les ischio-jambiers (arrière de la cuisse) (CMSRS).
- Levez la jambe légèrement fléchie pour contracter le psoas-iliaque (muscle de la hanche) (CMSRS).
- Serrez les fesses pour contracter les fessiers (CMSRS).

Mêmes gestes pour la jambe gauche.

Concentrez-vous sur l'abdomen.

- Rentrez le ventre puis resserrez le sternum (plexus solaire) vers le bassin en un mouvement « d'accordéon » sans décoller le dos ni la tête pour contracter les abdominaux (CMSRS).

Concentrez-vous sur la poitrine.

- Bras tendus, appuyez légèrement les mains l'une contre l'autre pour contracter les pectoraux (CMSRS)

Concentrez-vous sur le dos.

- Cambrez le dos en inspirant profondément pour contracter les lombaires (bas du dos) (CMSRS).
- Bras posés près du corps ou sur une table, enfoncez les bras au sol ou vers la table en contractant le dos (CMSRS).
- Resserrez les omoplates en les pinçant légèrement pour contracter le haut du dos (CMSRS).

- Levez les épaules vers les oreilles pour contracter les trapèzes (muscles du haut du dos, près de la nuque) (CMSRS).

Concentrez-vous sur le cou et la nuque.

- Tournez la tête vers la droite (CMSRS).
- Tournez la tête vers la gauche (CMSRS).
- Placez légèrement la tête vers l'arrière (CMSRS).
- Placez le menton vers la poitrine (CMSRS).
- Concentrez-vous sur votre visage.
- Froncez les sourcils (CMSRS).
- Haussez les sourcils (CMSRS).
- Resserrez les paupières (CMSRS).
- Ouvrez grands les yeux (CMSRS).
- Ouvrez grand la mâchoire (CMSRS).
- Serrez les dents (CMSRS).
- Concentrez-vous sur la bouche (CMSRS).
- Formez le son « I ». Formez le son « O » (CMSRS).

Relâchez tout le corps.

Pour vous faciliter les choses, retrouvez la version sonore de cette relaxation guidée sur le site <http://www.coherencecardiaque.org> à la page consacrée à ce livre.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Installez-vous.
- Fermez les yeux.
- Appliquez à tous les groupes musculaires de chaque membre à tour de rôle la séquence CMSRS suivante :
 - Contractez en inspirant.
 - Maintenez en bloquant la respiration.
 - Sentez la contraction.
 - Relâchez en expirant.
 - Sentez le relâchement.
- Après les membres, appliquez la séquence CMSRS aux muscles de l'abdomen, du thorax, du dos et du visage.
- Relâchez tout le corps.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

L'exercice au complet

La pratique complète recommandée par le Dr Jacobson est beaucoup plus élaborée, l'exercice d'entraînement complet dure environ une heure. Voici, très schématiquement les étapes de l'exercice complet dont nous n'avons retenu que la première partie :

1• Contraction / Relâchement d'un muscle ou d'un groupe de muscles précis, il s'agit de la prise de conscience individuelle des muscles et de faire la différence entre un muscle contracté ou détendu. C'est ce que je vous ai expliqué.

2• Décontraction d'un muscle ou d'un groupe de muscles précis sans passer par la phase de contraction volontaire préalable. Cela demande de l'entraînement.

3• Contraction différentielle, il s'agit de contracter volontairement certains groupes de muscles en laissant d'autres muscles relâchés. Nouvel entraînement nécessaire.

4• Contractions émotionnelles, la phase finale selon le Dr Jacobson consiste à rechercher les causes émotionnelles aux tensions musculaires involontaires et par l'entraînement les soulager, soulageant ainsi la cause originelle.

Vous voyez, c'est complet mais complexe, vous pouvez vous contenter de l'exercice proposé plus haut car l'exercice complet peut durer une heure et nous sortons donc du cadre de ce livre. Choisissez un groupe de muscles, variez la destination de vos contractions, amusez-vous à découvrir des muscles insoupçonnés, contractez-les à l'inspiration, maintenez la contraction et votre souffle, relâchez le muscle en expirant.

Des muscles insoupçonnés

Au cours de cet exercice, vous verrez combien il est difficile de mobiliser volontairement certains muscles qui d'habitude exécutent vos ordres automatiquement. Pouvez-vous imaginer le mouvement complexe à réaliser lorsque vous voulez simplement prendre un verre, boire son contenu avant de le reposer ?

La musculature du corps humain comprend environ 600 muscles répartis en plusieurs groupes :

1• Les muscles volontaires, ils sont sous la dépendance de la volonté et permettent le mouvement volontaire. Ils sont aussi appelés squelettiques car ils unissent les os entre eux.

2• **Les muscles involontaires**, ils sont sous la dépendance du système nerveux autonome et donc inaccessibles à la volonté. La digestion, par exemple, est assurée par des muscles involontaires.

3• **Le muscle cardiaque**, un muscle à part, semblable aux muscles volontaires mais inaccessible à la volonté, possédant son propre système nerveux de contrôle et réagissant aux hormones (neurotransmetteurs)²⁰.

Chaque membre compte une cinquantaine de muscles, la tête environ 150, le tronc environ 200, vous voyez qu'il y a de la marge pour l'exploration. Si le cœur vous en dit (le muscle cardiaque serait-il doué de parole ?), prenez une planche d'anatomie, il y en a partout sur internet, et choisissez un groupe musculaire à travailler. Ce n'est pas si facile, vous le verrez, même les muscles volontaires ont un certain degré d'indépendance et d'autonomie.

OPTIONS

Elles sont innombrables. Lorsque vous aurez stabilisé votre pratique de la relaxation du lundi, vous pourrez, dans un premier temps allonger les séances jusqu'à passer la totalité des groupes musculaires en CMSRS²¹. Avec de l'entraînement et la succession rapide des mouvements, il faudra au moins 10 minutes, ce qui n'est que deux fois plus longtemps que ce que vous faites actuellement.

Ensuite vous pourrez, à tout moment de la journée, faire une série de CMSRS sur n'importe quel muscle pour entraîner un état de relaxation immédiat dans n'importe quelle situation. Une CMSRS que j'aime faire à mon bureau est la suivante :

- 1• Assis sur ma chaise face à mon bureau.
- 2• J'agrippe l'assise de ma chaise avec les deux mains par en dessous et je tire fort sur les bras comme si je voulais m'écraser dans la chaise, tout en inspirant bien sûr.
- 3• Je maintiens la tension et tirant de toutes mes forces sur les deux bras et en bloquant ma respiration.
- 4• Je relâche doucement la tension en soufflant.
- 5• Le tout dure une quinzaine de secondes.

Cet exercice est ce qu'on appelle un exercice isométrique, c'est-à-dire une contraction musculaire sans que celle-ci ne génère de mouvement. Vous pouvez la faire avec n'importe quel membre en forçant contre un mur, le sol ou tout autre objet fixe et inamovible. Poussez ou tirez en Inspirant,

Maintenez la poussée ou la traction en Bloquant la respiration, Sentez la Contraction musculaire, Relâchez en Expirant, sentez le relâchement.

VARIANTES

Je vous propose une seule variante, qui est également un classique de la relaxation, il s'agit d'un exercice dérivé du **Training Autogène de Schutz**. Cet exercice fait appel à l'autosuggestion et vous en avez certainement entendu parler car la plupart des pratiques de relaxation utilisent un dérivé. Voici de quoi il s'agit :

Préparation

- Installez-vous confortablement assis ou couché, la posture importe peu dans ce cas. C'est le confort qui prime.
- Fermez les yeux.
- La séance simplifiée ici au total est prévue pour durer environ 5 minutes comme toutes les autres méditations que je vous propose. Vous pouvez utiliser une minuterie ou non comme vous l'entendez, c'est vous qui voyez, selon votre ressenti²².
- Nous ne développerons (faute de temps) que les deux premières étapes du training selon Schultz : la lourdeur et la chaleur. Ce sont les « cycles inférieurs » de l'auteur.

La pratique

- Dites-vous²³ la phrase : « je suis calme ».
- Concentrez-vous sur un membre (prenons le bras droit par exemple).
- Répétez cinq ou six fois la phrase : « mon bras droit est lourd ».
- Concentrez-vous sur cette affirmation.
- Guettez le moment où la généralisation s'installe de façon spontanée, non volontaire : par exemple les deux bras deviennent lourds.
- Dites alors « mes deux bras deviennent lourds ».
- Continuez à guetter la généralisation et intégrez les membres ou les parties du corps qui deviennent lourds à votre phrase jusqu'à ce que ce soit « tout mon corps devient lourd ».
- Pratiquez maintenant avec la chaleur.
- « Mon bras droit est chaud », répété 6 fois.
- Guettez la généralisation et intégrez les parties du corps ressenties comme

chaudes à la phrase jusqu'à ce que tout le corps soit chaud.

- Après quelques mois d'entraînement, vous serez surpris de constater que vous pouvez induire calme, lourdeur et chaleur très rapidement avec une seule phrase « mon corps est calme, lourd et chaud ».
- Après la séance, respirez profondément, ouvrez les yeux et fléchissez vigoureusement les avant-bras sur les bras plusieurs fois pour vous « dégourdir », vous pouvez aussi frotter vos mains l'une contre l'autre vigoureusement, c'est plus discret.

Quelques explications

La lourdeur est le témoin du relâchement musculaire, totalement sous le contrôle du système nerveux parasympathique, celui de la relaxation et du calme. La chaleur est le témoin d'une vasodilatation, c'est-à-dire une dilatation des artères périphériques qui sont aussi sous le contrôle du système nerveux parasympathique. L'autosuggestion de lourdeur et de chaleur jusqu'à ce que ces sensations corporelles soient ressenties est un puissant stimulant de ce système, c'est tout l'objet de la quasi-totalité des exercices que je vous propose. Rendez le para sympathique ! Cela peut paraître aussi paradoxal que génie militaire ou art martial.

RESSOURCES

Livres

- Edmund Jacobson, *Savoir Relaxer Pour Combattre Le Stress* (Editions de l'Homme, 1980).
- Schultz, *Le Training Autogène* (PUF, 2008).
- Dietrich Langen, *Le Training Autogène* (Vigot Maloine, 2000).
- Dominique Servant, *La Relaxation : Nouvelles Approches, Nouvelles Pratiques* (Masson, 2009).

CD-Rom

- Charly Cungi, Serge Limousin, *Savoir se relaxer : en choisissant sa méthode (1cédérom)* (Retz, 2006).
- [15.](#) Edmund Jacobson, *Progressive Relaxation; a Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*, 2nd Edition - Series: The University of Chicago monographs in medicine. ed. (Chicago Ill. The University Of Chicago Press, 1929).
- [16.](#) Johannes Heinrich Schultz, *Le Training Autogène* (Presses Universitaires de France -

PUF, 2008).

[17.](#) Voir à Explications page 49.

[18.](#) Cela permet de réduire les distractions et d'accentuer la concentration.

[19.](#) L'exercice serait donc systématiquement CIMBSRES... Cherchez la phrase pour vous en souvenir, moi, j'abandonne !

[20.](#) Cette sensibilité particulière aux neurotransmetteurs sera utilisée jeudi pour votre pratique de cohérence cardiaque.

[21.](#) CMSRS, rappel : Contracter, Maintenir, Sentir, Relâcher, Sentir et Cette Méditation Sera Réussie Sûrement...

[22.](#) J'ai juste voulu que les auditifs, les visuels et les kinesthésiques soient rassurés.

[23.](#) À voix haute ou basse, tout dépend des éventuels micros cachés chez vous cherchant à prouver que vous n'êtes pas vraiment totalement sain d'esprit.

MARDI : CONCENTRATION

PRÉSENTATION

La méditation de concentration est l'une des deux bases fondamentales de très nombreuses méthodes de méditation avec la pleine conscience que vous pratiquerez demain, mercredi.

Au cours de votre cheminement en méditation vous constaterez que les pratiques de méditations que vous pourrez rencontrer sont en général des mélanges où ces ingrédients sont en proportions différentes. Les enseignements bouddhiques font d'ailleurs la différence entre la concentration (*Samatha*) et la pleine conscience, la conscience de cette attention, l'attention au sens je porte mon attention sur mon attention (*Vipassana*) ; ce sont deux qualités mentales selon ces enseignements, ils auraient été appelés « la paire des messagers rapides » par le Bouddha. Dans les textes originaux ces deux formes ne sont jamais totalement dissociées pour la pratique. C'est l'ordre dans lequel elles sont abordées qui varie.

Concentrons-nous sur la concentration, la focalisation et l'attention qui sont des termes similaires en méditation.

En développant la concentration, vous pourrez atteindre la capacité à surmonter la distraction et maintenir la focalisation sur un objet, une pensée, une émotion ou toute autre cible choisie par vous pour cette pratique de concentration. La concentration méditative induit le calme.

Le calme ! Pensez à vos pensées, elles ont été comparées à des singes fous sautant de branches en branches dans un vacarme assourdissant. Il a été estimé que nous avons environ 60 000 pensées par jour et que 90 % de celles-ci sont récurrentes. Elles ricochent dans notre tête interagissant bruyamment entre elles comme si les 100 boules d'un flipper avaient été lâchées simultanément. De quoi flipper si on y pense !

Embrasser ou embraser

Tout est question de focalisation.

La méditation de concentration est différente de la concentration nécessaire pour réaliser une tâche ou pour comprendre le sens d'un texte

difficile. Il s'agit d'une véritable focalisation de toute la pensée sur un point unique sur un seul objet, une seule cible. Le soleil nous embrasse de sa lumière, il éclaire le jour et tous les objets qui s'y trouvent, même les objets à l'ombre sont éclairés par sa réflexion.

Prenez une loupe, tenez-la à une certaine distance²⁴ d'une feuille d'arbre ou de papier et concentrez la lumière du soleil sur la feuille-cible. Toute l'énergie lumineuse qui frappe la surface de la loupe est concentrée sur ce petit point lumineux et la feuille s'embrase. L'énergie du soleil destinée à la dizaine de centimètres carrés de votre loupe a été rassemblée et concentrée en un point minuscule où elle a été multipliée par 10 000. C'est l'objectif de la concentration en méditation : rassembler toute l'énergie des pensées et de l'attention sur un seul objet.

Quelle que soit la technique de méditation que vous adopterez par la suite, vous aurez besoin de la capacité de focalisation et d'attention soutenue sur l'objet de votre méditation. Avec de la patience et de l'entraînement, votre pensée sera plus puissante, plus précise, et plus calme. Entraînez-vous régulièrement à porter votre attention indivise sur une cible.

Choisir la cible

La première des tâches à accomplir pour la pratique de la méditation de concentration sera de choisir la cible. Les textes bouddhiques anciens proposent 40 cibles différentes²⁵, en fait elles sont infinies. Tout peut être tenu à distance focale de votre méditation. La cible peut être un point précis du corps, une pensée, une émotion, un souvenir, une image réelle ou virtuelle, un objet de l'environnement. L'entraînement à la concentration sera efficace si vous choisissez régulièrement des cibles variées.

Une cible idéale serait celle qui est suffisamment facile à trouver et à maintenir dans l'objectif de votre pensée avec clarté ; elle doit procurer du plaisir mais pas trop de curiosité ou d'excitation mais pas d'ennui cependant. La cible qui correspond en tous points à cet idéal est la respiration.

La respiration pour cible

Je vous recommande de commencer par la focalisation sur la respiration, cette cible sera toujours présente avec vous, elle est assez régulière et fidèle. Vous respirez plus de 21 000 fois par jour c'est donc une bonne idée de la prendre comme première focalisation. La méditation sur la respiration a fait

ses preuves comme la méthode la plus efficace pour calmer le dialogue intérieur.

Votre état d'esprit est déjà intimement lié à la respiration. Vous avez remarqué les modifications de votre fréquence respiratoire lorsque vous vous sentez irrité, anxieux, en colère, amoureux ou stressé. Le simple fait de porter votre attention sur la respiration oriente le rythme respiratoire vers plus de calme, de clarté et d'équilibre.

L'exercice de concentration par la respiration est aussi appelé *anapanasati*. La grande majorité des pratiques ancestrales ont insisté sur cette pratique régulière et quotidienne.

5 MINUTES DE CONCENTRATION RESPIRATOIRE

Installez-vous confortablement.

Cet exercice d'initiation à la concentration est centré sur la respiration, pour les autres cibles de méditation de concentration vous pourrez vous reporter aux variantes²⁶.

Fermez les yeux ou posez-les doucement devant vous, les mi-clos relaxés.

Portez toute votre attention sur la respiration.

Attention : il ne s'agit pas de la contrôler mais simplement de l'observer avec toute votre attention. Ne cherchez en rien à modifier quoi que ce soit dans votre rythme respiratoire automatique²⁷. Le contrôle de la respiration s'appelle Pranayama et ce n'est pas l'objectif de l'exercice ici.

Je propose un apprentissage en quatre phases :

- Portez votre attention sur les expirations, comptez-les jusqu'à dix.
- Portez votre attention sur les inspirations, comptez-les jusqu'à dix.
- Portez votre attention sur la respiration sans compter.
- Portez votre attention sur l'endroit où l'air entre et sort de votre corps (les narines et la lèvre supérieure).

Lorsque vous aurez pratiqué cet exercice pendant plusieurs semaines et que vous aurez estimé que l'apprentissage est terminé²⁸, vous pouvez tout simplement porter votre attention sur la respiration à l'endroit que vous voulez (narine, lèvre supérieur, ou un point appelé « tanden » situé juste sous le nombril).

Attention : dès que vous vous rendez compte que vous n'êtes plus attentif à la respiration en raison d'une distraction, reconnaissez la distraction et le fait que vous n'êtes plus focalisé, et retournez immédiatement à la

concentration sur la respiration. C'est le but de l'exercice.

Le but de l'exercice n'est pas la respiration, ni l'attention qui lui est portée mais bien la capacité à focaliser votre attention sur une cible. Dans ce cas, ce n'est pas la cible qui est importante mais la capacité à la viser et à maintenir cet objectif pendant un temps déterminé.

Rassurez-vous : tous les méditants débutants ou *chevrotants* ont de la difficulté à maintenir la concentration, c'est normal, c'est naturel. Certains pratiquants continuent des séances de comptage des respirations toute leur vie pour parfaire cet entraînement. Vous n'y arriverez jamais, c'est pour cela qu'il faut s'entraîner encore et toujours.

Si vous avez bien suivi vous comprendrez que votre attention est toute entière portée sur la respiration et sur cette attention (il s'agit ainsi d'un exercice de pleine conscience).

Dès que vous avez noté que votre attention n'est plus sur la cible, validez et ciblez à nouveau.

Ce n'est pas la répétition de l'attention ou la durée de la séance qui est la plus efficace selon Philippe Goldin²⁹ : la qualité de l'apprentissage de la méditation de concentration est obtenue par la répétition des corrections et le retour à la cible. On apprend par nos erreurs et par les corrections apportées. La correction d'erreurs est plus efficace que la répétition.

La méditation de concentration est un exercice de recentrage répétitif, encore et encore. Il est normal que la pensée et l'attention se détournent, c'est grâce à cette curiosité que nous avons appris comment le monde est constitué. Méditez, concentrez, vous divaguerez car c'est dans votre nature, reconcentrez, recentrez, remédiez, reméditez.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Installez-vous.
- Relaxez votre corps.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez toute votre attention sur votre respiration.
- Ne cherchez pas à modifier le rythme respiratoire.
- Comptez les expirations jusqu'à 10.
- Ensuite, comptez les inspirations jusqu'à 10.
- Ensuite, portez votre attention sur les respirations sans les compter pendant

environ une dizaine de respirations.

- Ensuite, portez votre attention sur le point de votre corps où l'air entre et où il sort (nez ou lèvre).
- Lorsque la minuterie sonne ouvrez les yeux et revenez en douceur au moment présent.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

Nous partons à la chasse aux inattentions.

L'inattention c'est une distraction, vous ne vous en rendez pas compte mais votre pensée est multidirectionnelle et multidistractionnelle. Avant la distraction, il y a l'attraction. L'attraction est naturelle. Vous êtes, par nature, attiré par la curiosité, la nouveauté, les dangers, c'est ce chaos de la pensée qui nous maintient en vie par l'exploration automatique, 60 000 fois par jour, de tous les possibles et de toutes les hypothèses. Notre esprit est à l'affût, il est programmé pour explorer, analyser, évaluer, réfléchir et décider. La très grande majorité de ces processus sont automatiques.

Demain, mercredi, j'aborderai avec vous la pratique de la méditation de pleine conscience, vous aurez peut-être de la difficulté à percevoir la différence entre concentration et pleine conscience car les deux mobilisent l'attention. Pour ne pas alourdir la partie réservée à aujourd'hui et à demain, si la différence entre concentration et pleine conscience n'est pas évidente pour vous, je vous retrouverai en annexe sur cette différence entre concentration et pleine conscience^{[30](#)}.

OPTIONS

La méditation de concentration sur la respiration est assez peu formelle, la seule consigne pour une pratique de base est de poser l'attention sur la cible et d'y rester. Chaque distraction doit être constatée, acceptée, terminée en douceur par le retour à la cible.

Les variantes peuvent reposer sur l'ouverture ou la fermeture des yeux. La respiration peut aussi être l'objet de l'attention assis, couché ou pendant la marche, elle fait d'ailleurs partie de la méditation en marchant que vous étudierez dimanche.

Lorsque vous serez convaincus des bénéfices de la méditation par une pratique quotidienne courte, lorsque la ritualisation de ce moment matinal sera installée, je vous encourage, plusieurs fois par jour à déposer votre

attention indivise sur votre respiration pendant un temps variable. Cet exercice de recentrage est un puissant inducteur de calme, de sérénité et de prise de distance. Le retour au souffle est la base de l'équilibre physiologique.

VARIANTES

Focalisation visuelle

Il s'agit d'une variante très appréciée et largement répandue.

La focalisation devient externe, il s'agit de fixer totalement l'attention sur objet qui peut être de plusieurs sortes :

- 1• Un point sur le mur ou la table
- 2• Une image, une icône
- 3• La flamme d'une bougie
- 4• Un paysage

L'exercice n'est pas d'analyser, de juger ou de comprendre l'objet-cible, mais de l'observer avec toute l'attention et de ramener systématiquement tout écart de cette attention vers l'objet-cible.

Essayez la concentration sur la flamme d'une bougie ou un feu, c'est fascinant et vous verrez à quel point les pensées deviennent fugaces et comment votre belle attention peut partir très rapidement en volutes de fumée.

Regardez la cible de votre méditation jusqu'à ce que l'image soit privée de sens, la flamme n'est plus une flamme juste un objet d'attention.

Focalisation en imagerie mentale

Il s'agit, à nouveau de focalisation interne à soi. Vous pouvez porter toute votre attention sur une image mentale, réelle ou imaginaire. Là encore l'objet n'est pas l'objet-cible mais la capacité à maintenir l'attention stable et la ramener à chaque déviation.

Open Focus

Depuis quelques années, il existe une belle variante de méditation qui fait son chemin en Amérique du Nord. Il s'agit de la méditation Open Focus développé par le Dr Les Fehmi³¹. Bien que le livre cité en notes traite de la pleine conscience, une partie de son enseignement s'articule autour de la focalisation successive à partir d'un point en expansion excentrique. La

pratique est peu répandue en Europe pour l'instant. Elle est très riche et assez complexe, trop pour s'intégrer à ce livre-ci.

La partie de l'Open Focus qui utilise la focalisation peut être résumée ainsi : portez toute votre attention sur un point visuel, plongez-y et restez-y. Dès que l'attention est soutenue et maintenue, sans quitter cette attention ajoutez les sons environnants l'un après l'autre et maintenez l'attention sur la vision et les sons. Lorsque vous y serez parvenu, ajoutez les sensations corporelles : points d'appui, le vent sur le visage, sensation des vêtements sur la peau, etc. Il s'agit d'une véritable expansion sensorielle qui superpose des couches de cibles. L'entraînement du méditant est justement de ne pas se départir des attentions précédentes et d'ouvrir le champ de l'attention à toutes ces cibles. Un entraînement et un accompagnement sont nécessaires, je tenais à en parler pour que vous gardiez l'attention sur ce qui pourrait devenir une forme prochaine de tendance méditative.

Focalisation corporelle

La respiration est la focalisation sur une fonction corporelle, elle est simple, c'est pour cela que je l'ai abordée en début de livre, juste après la relaxation. De nombreuses autres focalisations corporelles sont enseignées en méditation : chaque point du corps, chaque muscle, chaque mouvement peut être l'objet de l'attention soutenue. Samedi, vous focaliserez votre attention sur chaque point de votre corps avec le scanner du corps et dimanche ce sera le mouvement de la marche qui sera votre cible. Je vous le disais : la focalisation est l'une des bases les plus importantes de très nombreuses méditations.

Focalisation sur une émotion ou un sentiment

Cette focalisation est aussi largement employée, elle se situe à un stade plus avancé des traditions méditatives. Proche de la contemplation, l'objet peut être l'amour, la bonté, la joie, la bienveillance. Ce sera le sujet de la méditation de vendredi, la metta méditation ou méditation de bienveillance.

Les religions, comme souvent, font un grand usage de la méditation, dans ce cas de focalisation c'est la contemplation et la louange. Si vous êtes croyant ou pratiquant (ou les deux), vous pouvez avoir un grand avantage à enrichir votre croyance et votre pratique religieuse par la méditation de focalisation en utilisant les images, les icônes, la louange, la foi, etc. La prière

est une forme de méditation. La méditation est peut être une forme de prière laïque au fond.

Le principe est le même : choisir une cible, la plus étroite et précise possible, y déposer son attention et ne plus s'en départir jusqu'à ce que le temps, défini à l'avance soit écoulé. Cherchez chaque jour un objet de votre pleine attention et exercez-vous. Cela ne vous prendra que quelques minutes par jour et vous serez surpris de ce que cette étude vous apprendra. Les objets sont infinis et l'ennui impossible.

RESSOURCES

- Thich Nhat Hanh, *La Respiration Essentielle* (Albin Michel, 1996). Par l'un des pionniers de la méditation en Occident.
- Stephan Bodian, *Zen ! La Méditation Pour Les Nuls*, (First, 2005). Un condensé intelligent de ce qu'il faut savoir sur de nombreuses méditations.
- Robbins et Fehmi, *La pleine conscience : guérir le corps et l'esprit par l'éveil de tous les sens*, (Pocket évolution, 2011). Le seul livre sur l'Open Focus à ce jour en français.

[24](#). C'est la distance focale, la distance où l'image se focalise.

[25](#). Texte de base composé par Buddhaghosa au v^e siècle : le *Visuddhimagga* (*Le Chemin de la purification*).

[26](#). Variantes : page 66.

[27](#). La cohérence cardiaque que vous verrez jeudi est un exercice de contrôle respiratoire.

[28](#). Pour votre humilité, je vous informe que la pratique canonique de l'anapanasati comprend seize phases successives réparties en quatre tétrades, vous n'avez même pas atteint la deuxième phase à ce stade. Mais ceci est une autre histoire.

[29](#). Psychologue et chercheur en neurosciences du service de Psychologie de l'université de Stanford.

[30](#). Concentration et Pleine Conscience : lire page 165.

[31](#). Jim Robbins, and Les Fehmi, *La Pleine Conscience : Guérir Le Corps Et L'Esprit Par L'Éveil De Tous Les Sens* (Belfond, 2010).

MERCREDI : PLEINE CONSCIENCE

PRÉSENTATION

La méditation de pleine conscience.

Lorsqu'un non méditant ou un débutant observe la méditation il est souvent effrayé et rebuté par l'apparente complexité des rites, des postures et des durées incroyablement longues annoncées. C'est mon cas, je l'ai déjà écrit. Hier, mardi, nous avons abordé ensemble la méditation de concentration le plus simplement possible ; croyez-moi, j'ai fait de nombreuses impasses et simplifications pour ne garder que l'essentiel, un pur concentré de méditation de concentration ou d'attention soutenue.

Aujourd'hui, mercredi, nous poserons ensemble la deuxième fondation : la méditation de pleine conscience³².

La tradition hindoue a produit la méditation yogique qui est aussi une pratique de concentration. Le méditant se concentre sur un objet : une pierre, une flamme, un son ou tout autre objet simple et empêche son attention de s'en détourner. Lorsqu'il est bien entraîné, le yogi élargit sa pratique à des cibles plus complexes comme des chants, des images colorées, la circulation d'énergie dans le corps et autres objets complexes. Qu'importe la complexité, cette méditation reste une méditation de concentration.

La tradition bouddhique reconnaît largement l'importance de la concentration. Elle a ajouté un élément supplémentaire qui s'est largement développé : la conscience élargie, *Vipassana* ou *mindfulness*. La pratique de méditation bouddhique a développé la pleine conscience avec comme outil : la concentration.

De nombreuses méthodes et pratiques ont dérivé à partir de là. Nous ne conserverons ici que les pratiques en essor en Occident sans exclusivité et sans reniement.

Définitions

La pleine conscience est une caractéristique de la pensée humaine caractérisée par l'acceptation de la conscience et de l'attention au flux permanent d'une expérience au moment où elle est vécue.

Être « plein-conscient », en état de pleine conscience, augmente la participation au moment présent et développe une compréhension plus claire de la manière dont les pensées et les émotions ont un impact sur la qualité de vie. La pleine conscience peut être cultivée par la méditation et par des programmes de pratique psychologiques plus formels. Bien que la pratique de la pleine conscience soit une caractéristique inhérente à l'être humain qui a été expérimentée par introspection depuis des millénaires, les sciences modernes, la médecine, la psychologie, les sciences sociales s'y intéressent aujourd'hui de façon intensive.

Je commence par la définition de Bhante Henepola Gunaratana³³ :

« La pleine conscience (Vipassana) c'est regarder quelque chose avec clarté et précision, voir chaque composant comme distinct et séparé, percevoir profond jusqu'à découvrir la réalité fondamentale de l'objet regardé. »

Voici la définition de Jon Kabat-Zinn³⁴ :

« État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

C'est cette dernière définition qui est le plus généralement acceptée en Occident.

J'avoue que le chapitre qui concerne cette journée de mercredi est le plus difficile à écrire dans le format que j'ai choisi. Les livres abondent, la plupart des formations à la pleine conscience durent des semaines (celle de Jon Kabat-Zinn dure 8 semaines), il n'y a pas de méthode simple et structurée car il est impossible de savoir, à l'avance, ce qui va se passer.

Avant d'aborder la partie centrale de ce chapitre : 5 minutes de pleine conscience, laissez-moi détailler, au-delà de la définition, ce qu'est, pour moi, la méditation de pleine conscience.

La pleine conscience

C'est **voir les choses telles qu'elles sont** et pas comme on voudrait qu'elles soient. Lorsque vous serez en état de méditation de pleine conscience vous resterez un **simple observateur** de vos pensées, vos émotions, vos sentiments ou des sensations physiques qui apparaîtront. L'entraînement consistera à les observer sans jugement, sans évaluation et sans comparaison.

C'est une **veille impartiale**. Vous observerez, percevrez, prendrez note sans vous attacher aux états mentaux déclenchés. Vous ne chercherez pas à

retenir et prolonger les émotions agréables qui surviennent et vous ne chercherez pas à éviter les émotions désagréables. Vous ne formerez ni opinion ni idées sur la question qui survient. Vous n'aurez pas de préférence ni de favori.

C'est **le moment présent**, c'est ce qui se passe au moment où cela se passe. C'est se tenir à l'écart des ruminations du passé ou des projections dans l'avenir. Vous écarterez en douceur les souvenirs et les plans pour le futur.

C'est **être prêt à tout recevoir**, avec la capacité de concentration et de présence consciente, vous verrez que votre exploration ira de plus en plus loin, de plus en plus profond. Vous accepterez tout ce qui peut se présenter à votre esprit ou dans votre corps sous quelque forme que ce soit. C'est l'expérience éveillée de la vie, une veille alerte mais détachée.

C'est **le lâcher-prise**, tout ce qui survient et qui n'est pas relatif à l'instant présent sera relâché car il fait partie du futur. Les pensées seront observées et elles seront libérées, comme les nuages dans le ciel qui passent.

C'est **une attention où rien ne peut offenser ni surprendre**, vous resterez neutre, sans critique et sans préférence. Vous ne supprimerez rien, vous ne mettrez rien en avant, vous ne choisirez pas et ne prendrez pas partie.

C'est **l'enregistrement de l'expérience**, l'objet principal de votre attention sera l'expérience que vous serez en train de vivre. Vous enregistrerez les événements, les expériences, vous ne les comparerez pas. Un examen impartial de l'expérience va petit à petit corriger votre attitude vis-à-vis des événements, et apporter davantage de détachement.

C'est **comme être assis près d'une rivière et de regarder passer le flux**, les pensées, les sensations, les sentiments, les idées comme elles viennent et partent.

Même si vous avez compris tout ce que j'ai écrit plus haut, ce ne sera pas si évident de le mettre en pratique. Vraisemblablement vous n'y arriverez pas du premier coup, constatez, acceptez et continuez. L'accompagnement par un enseignant ou un professionnel est un atout. Les cartes routières précises n'existent pas car ce sont des expériences, les chemins tracés le sont comme dans le sable, ils sont mouvants tellement variables et personnels.

La pratique de la pleine conscience est une école de patience et d'expérience.

L'observateur observé

La méditation de pleine conscience est une méditation dont l'objet est l'expérience vécue pendant la méditation. Les scientifiques appellent cette pratique un processus métacognitif : un processus dont l'objet de la pensée (cognition) est justement la pensée elle-même. Vous allez donc observer tout ce qui se passe pendant la séance qui démarre maintenant. C'est comme si vous observiez avec attention tout en vous observant avec attention comme dans un miroir. C'est une réflexion avec le double sens de ce mot : la pensée et sa réflexion, le miroir et sa réflexion.

Prenons une métaphore pour cette métacognition.

La **concentration** c'est le spectateur au cinéma totalement absorbé par un film passionnant, tous les sens sont focalisés sur les images, l'ambiance, la trame et les sons, le corps est immobile et oublié, l'attention est à son comble, plus l'attention est focalisée plus le spectateur est présent dans l'histoire vécue au moment présent.

La **pleine conscience** serait la même expérience enrichie d'un autre point de vue. Restez dans le même cinéma, le film est toujours passionnant, vous êtes totalement absorbés mais c'est vous, en tant que spectateur que vous regardez maintenant. Vous voyez l'image, vous entendez les paroles, la musique, vous êtes aussi absorbés par l'intensité dramatique ou passionnelle, mais l'objet de votre observation c'est ce spectateur concentré et son propre vécu de la séance. Vous avez en superposition l'action cinématographique et les réactions corporelles ou émotionnelles que le film déclenche. Votre attention est double, vous avez besoin du support, le film, pour observer et comprendre les événements déclenchés en rapport avec le déroulement de la séance. Vous avez conscience des effets de la présence attentive. C'est la pleine conscience.

Lors de votre séance de pleine conscience formelle, vous serez le spectateur concentré mais aussi son observateur attentif, c'est comme si vous élargissiez le champ de votre conscience à l'expérience que vous vivez vous-même. C'est comme si vous vous étiez assis sur le siège juste derrière vous pour voir le film et que vous aviez aussi la possibilité de voir votre propre visage, vos émotions, les réactions de votre corps, vos sensations et de lire vos pensées comme dans un miroir.

Deux façons de pratiquer sont possibles, la pratique formelle, c'est celle qui fera l'objet de la section « 5 Minutes de pleine conscience » et la pratique

informelle que j'aborderai dans la section des variantes (lire page 88).

La pratique formelle

C'est une méditation structurée, à part entière avec sa préparation, sa posture, son rituel et le temps défini qui lui est consacré. On organise un moment dans la journée consacré à la pratique. Cette pratique formelle permettra un apprentissage qui débouchera sur l'incorporation de la pleine conscience à la vie de tous les jours, la pratique informelle.

La pratique informelle

C'est celle que vous pouvez pratiquer à n'importe quel moment dans la vie de tous les jours. C'est en fait l'objectif ultime, vivre en pleine conscience le plus souvent possible. Nous en reparlerons plus loin dans les variantes.

5 MINUTES DE PLEINE CONSCIENCE

Dès le début, il faut être clair : vous n'aurez pas en 5 minutes de pratique la possibilité d'observer et d'explorer de nombreux événements ou de multiples réactions. Je rappelle que l'objectif de ce livre est de vous permettre d'apprendre, de comprendre et d'expérimenter les différentes méthodes proposées pour en sélectionner qui vous conviennent et les transformer ensuite en pratique régulière complète.

Pendant les 5 minutes de la séance, votre pratique sera limitée à l'observation de la respiration et d'un ou deux objets (sensations, sentiments, émotions ou pensées) seulement.

Installez-vous confortablement. Choisissez à l'avance la durée de la séance que vous prévoyez, programmez le minuteur et déclenchez-le.

La concentration sur la respiration est le point de départ. C'est à partir d'elle que vous allez évoluer vers l'élargissement du champ de la conscience couche par couche. La pratique de la concentration sur la respiration est la fondation de la pratique que vous construisez.

Vous allez avoir l'impression que vous reproduisez l'exercice de mardi, c'est vrai en partie, voici ce qui change.

Attention de la respiration puis conscience de celle-ci

Portez votre attention sur la respiration, vous savez faire. Ensuite, observez-vous en train de respirer. Pour faciliter au début, vous pouvez accompagner cette observation par le discours intérieur suivant : « j'inspire, j'inspire,

j'inspire... », suivi de : « j'expire, j'expire, j'expire ». Toute votre attention est focalisée sur votre respiration mais aussi (et surtout) sur la conscience d'attention focalisée. Vous serez en état de veille amplifié, alerte, présent, pleinement conscient.

Maintenez cette attention double le plus longtemps possible, rien n'est forcé, l'attention est juste posée, elle va de la respiration à la conscience de la respiration. De simple respirant attentif, vous allez devenir un aspirant observateur.

Subrepticement, après quelques minutes, quelque chose d'autre va apparaître dans le champ de vision de votre conscience : un intrus ! C'est inévitable. Contrairement à la pratique de la concentration de mardi, l'intrus ne sera pas reconduit à la frontière de la conscience avec douceur mais avec fermeté quand même. L'intrus sera accueilli avec bienveillance, curiosité et intérêt, ce n'est pas une distraction, c'est l'attraction de votre nouveau champ d'observation impartiale.

Assis sur un ponton au bord d'un lac calme, vous êtes confortable les pieds dans l'eau fraîche. Il fait beau, c'est le début de l'été, la douce chaleur vous enrobe. Vous êtes bien, calme et détendu. Vous avez fixé votre attention sur le balancement régulier d'une barque amarrée à vos côtés. Vous êtes concentré sur ce balancement, c'est comme si la barque vivait, respirait. Aspiré et inspiré par le mouvement vous ne voyez plus que lui, vous devenez la barque mouvante, vous respirez avec elle. C'est alors que vous remarquez qu'un petit oiseau vient de se poser sur la pointe de la barque. Vous avez doucement déplacé votre attention vers lui, vous l'observez, vous le détaillez mentalement, vous vous demandez d'où il est venu, vous cherchez son nom, vous l'entendez piailler doucement, il s'ébroue et s'envole. Pendant tout ce temps la barque vacillait toujours au rythme de son doux balancement, l'oiseau était porté par ce balancement, votre attention a été juste déportée le temps de sa présence. Vous n'avez pas cherché à le faire partir, vous n'avez pas cherché à le retenir, vous l'avez simplement regardé avec curiosité. L'oiseau parti, votre attention est revenue au balancement qu'elle n'avait jamais vraiment quitté.

Lorsque votre attention sur le balancement de votre respiration sera stable, maintenez-la et acceptez d'inclure tout ce qui peut se présenter dans le ciel de votre méditation de concentration. Les objets volatiles que vous allez observer seront des sensations corporelles, des émotions et des pensées. C'est

l'observation de chacun d'entre eux, de manière neutre, égalitaire, sans jugement et sans a priori qui va être l'objet de votre médiation, de votre pleine conscience.

Les sensations corporelles

Le corps et ses sens tournés vers l'extérieur (la vue, l'audition, le toucher, le goût, l'odorat), les sensations internes (les démangeaisons, les douleurs, les tressaillements musculaires, la conscience d'un organe). Lorsque vous remarquez que votre attention a quitté la respiration, acquiescez³⁵, observez l'objet de votre détournement d'attention, nommez-le³⁶, lorsque votre curiosité sera satisfaite retournez à la respiration.

L'apprentissage de la pleine conscience sera le développement de cet équilibre délicat entre attention hyper-centrée sur la cible (ici la respiration) et les événements qui passent.

Ça paraît simple, ça l'est en effet mais qu'est-ce que c'est dur à maîtriser ! Il vous faudra des années de toute façon. Mais les bénéfices que vous ressentirez rapidement sont le fruit de l'expérience quotidienne et pas le résultat du but ultime. L'expérience des beaux voyages, c'est le voyage lui-même et non le port d'arrivée.

Les émotions

Les émotions sont des interprétations corporelles des manifestations qui surviennent en dehors du champ de la volonté. Il est vraisemblable que des émotions accompagneront les sensations corporelles examinées ci-dessus. Peur, joie, colère, tristesse, honte, dégoût sont les émotions de base mais toutes les teintes peuvent survenir. Orientez votre attention vers l'émotion, observez-la de façon détachée, reconnaissez-la, nommez-la et laissez-la se dissoudre dans votre concentration. Retournez doucement à la pleine conscience de votre respiration.

Les pensées

Vous savez, celles qui viennent et qui partent en permanence, celles qui s'agitent, ces petits ouistitis sautant de branches en branches dans la forêt de vos neurones hyperactifs. Lors de l'exercice de concentration de mardi, il suffisait de les reconnaître et de se forcer à revenir dare-dare (en douceur toutefois) à la cible de la respiration. Ici, il s'agit de noter l'apparition d'une pensée, de la reconnaître, de la nommer, de l'observer et de la laisser repartir.

C'est l'expérience cognitive³⁷ qui est la cible secondaire : quelles sont les pensées qui surviennent pendant ma séance ?

Prenez la première qui se présente, faites-en le champ de votre observation, sans jugement, sans peur, sans rejet, sans préférence et sans attachement. Cette pensée est-elle en rapport avec le moment présent ? Est-elle un souvenir ? Reconnaissez-le et laissez-la partir, revenez à la respiration, l'objectif c'est la pensée du moment en cours. Est-elle un projet ? Est-elle logée dans le futur ? Reconnaissez-le et laissez-la partir revenez à la respiration.

Les cinq minutes sont passées. Avec un peu de chance, quelques émotions ou pensées volatiles sont venues se poser dans le champ de votre conscience rythmé par la respiration, vous avez noté leur présence et le détournement temporaire de votre concentration, vous avez reporté votre attention sur ces objets, vous les avez explorés et les avez laissés partir pour revenir à votre respiration. Et pendant tout ce temps-là vous vous êtes regardé faire tout ça. C'est la pleine conscience.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Installez-vous.
- Relaxe votre corps.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez toute votre attention sur votre respiration.
- Observez l'expérience que vous vivez.
- Lorsque votre attention sera détournée de la respiration, notez-le.
- Observez le motif du détournement, une sensation, une émotion, une pensée.
- Adoptez une attitude de neutralité, sans jugement, de pleine acceptation.
- Ne cherchez ni à repousser ni à retenir ce qui vient.
- Tous les objets ont le droit d'intervenir, d'être traités par votre observation.
- Revenez à la respiration, encore et toujours.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

La pratique de la méditation de pleine conscience est très complète, très riche. Je l'ai abordée de façon rapide et adaptée au format volontairement réduit de ce livre de présentation. Il se peut qu'aujourd'hui, vous ne fassiez pas bien la

différence entre **concentration** et **pleine conscience**, j'ai préparé un texte en annexe (lire page 165) pour faire la part des choses si les choses ne sont pas encore très claires.

Il y aurait des pages et des pages à écrire ou à dire, c'est ce qu'ont fait les traditions depuis des millénaires, c'est ce que des méditants ont passé des vies entières à explorer. Je garderai donc l'essentiel qui sera partiel et partial.

La pleine conscience est un état mental physiologique obtenu par un processus de va-et-vient entre la concentration sur un objet défini (ici c'est la respiration) et l'acquiescement des événements qui surviennent sans jugement, sans rumination, sans chercher à intervenir, à retenir ou à éloigner, c'est l'acceptation de la sensation, de l'émotion ou de la pensée telle qu'elle est. Le retour à l'objet de la concentration (ici c'est la respiration) sert d'ancrage.

Les auteurs actuels s'entendent pour définir la pleine conscience comme étant un état de conscience centrée sur le présent^(A), sans élaboration^(B) et sans jugement^(C) pendant lequel chaque sensation, émotion ou pensée qui survient est simplement reconnue^(D) et acceptée^(E) comme elle est.

A• Centré sur le présent : c'est le ici et maintenant. Le moment présent, celui pendant lequel vous êtes en méditation de pleine conscience qui est important. Qu'est-ce qui se passe maintenant ? C'est ça qui est important. Quelle est cette émotion ? Cette sensation ? Qu'importe qu'elle soit issue d'un traumatisme ou d'un événement du passé, qu'importe que le souci que je ressens soit la crainte d'un événement du futur. C'est l'observation de cet objet qui devient important.

B• Sans élaboration : ne pas chercher à réfléchir, planifier, expliquer ou organiser. La séance de pleine conscience n'est pas une séance de brainstorming ou de recherche de solution. La séance c'est de l'observation détachée de toute forme de calcul et de réflexion.

C• Sans jugement : il n'y a pas de bien ou de mal. Pas de mieux ou de moins bien. Il y a simplement ce qui vient, tel qu'il est. Je constate cette pensée, j'accuse réception de cette émotion, elle n'est ni valable ni non valable. Ni acceptable, ni non acceptable. Elle est là, elle a sa place dans mon champ de conscience. Elle a une raison et il faut surtout que ma raison l'ignore.

D• Reconnue : c'est une étape importante, un accusé de réception. Lorsque vous signez un accusé de réception vous reconnaissez avoir pris possession du message quelle que soit la teneur de celui-ci, d'ailleurs vous ne l'avez pas

encore lu lorsque le facteur vous remet l'enveloppe et que vous apposez votre signature. La reconnaissance, c'est la validation d'avoir reçu le message, la constatation que l'attention a quitté la respiration, c'est tout. « Je ne suis plus attentif à ma respiration, elle a été détournée par... je le reconnais ».

E• Acceptée : rejoint le non-jugement. Tout est acceptable, tout a droit de cité. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises pensées. Lorsque votre attention sur la respiration est détournée, acceptez-en la raison et retournez à votre souffle.

Selon les auteurs reconnus dans le domaine de la méditation de pleine conscience actualisée par la médecine et la psychologie moderne, cet état d'auto-observation impartiale introduit progressivement un espace entre les perceptions et les réponses. Il s'agit d'un entraînement qui permettra d'étendre l'ajustement des réponses aux situations de tous les jours de moins en moins réflexes grâce à l'automatisation de ce processus d'auto-analyse que vous mettez en place.

La pratique de la pleine conscience n'est pas une pratique de détournement de pensée ou de suppressions des pensées, bien au contraire. Toutes les pensées et les événements sont considérés comme des objets d'observation et non de distraction.

Depuis près de trente ans, plus de 800³⁸ études cliniques concernant la pleine conscience abondent. Elle a fait ses preuves dans les domaines du stress, de la dépression, de la douleur, des maladies chroniques et des troubles mentaux.

Vous aurez de la difficulté à comprendre, ce n'est pas le but. Observez, observez et attendez. Je rappelle que la pratique de la pleine conscience est un processus qui s'installe peu à peu, suivez les simples règles et attendez sans attentes particulières.

OPTIONS

Vous comprendrez qu'il y a autant d'options et de mode de pratique qu'il y a d'auteurs et d'enseignants en pleine conscience.

Les options portent principalement sur l'objet de la concentration initiale. Je recommande, comme la plupart des auteurs de toujours centrer sur la respiration au début, c'est beaucoup plus simple, plus accessible et plus automatique.

VARIANTES

La pratique formelle zen

Ce n'est pas à proprement parler d'une variante mais une pratique à part entière, la sagesse populaire a tendance à affubler du terme zen tout ce qui est calme et paisible. Voir en fin d'ouvrage à la section des omis (lire page 157).

La pratique informelle

La pratique informelle c'est d'inclure la pleine conscience à tout ce que vous faites. La pleine conscience a besoin de trois éléments pour exister :

1• L'intention : vous décidez de pratiquer la pleine conscience, elle ne va pas vous tomber dessus sans raison ou sans vous prévenir, c'est un acte volontaire au départ : je vais aller à la pêche en pleine conscience, je vais répondre à mon courrier en pleine conscience, je vais marcher jusqu'à la boulangerie en pleine conscience.

2• L'attention : je fixe l'objet de mon attention : la pêche, la correspondance, la marche vers la boulangerie.

3• La conscience de ce que je fais à ce moment, je vais m'immerger totalement dans cette activité et noter tout ce qui m'en écarte, les sensations, les émotions et les pensées, je retourne à la conscience de mon activité dès que j'ai terminé de noter ce qui c'est passé entre temps.

Dimanche prochain vous aurez un jour consacré à la marche méditative, c'est de la pleine conscience en marche, je présenterai aussi la pleine conscience en mangeant, ces deux pratiques ont été largement popularisées aussi par des millénaires de pratique.

RESSOURCES

Pratiquement tous les livres concernant la méditation en français font référence à la méditation de pleine conscience. Beaucoup ont intégré la spiritualité ou la philosophie à cette pratique, l'éventail des auteurs est très large dans ce domaine. Pour rester dans la neutralité de la pleine conscience que j'ai adoptée dans ce livre, voici quelques recommandations.

Livres

- Bodian, *Zen ! La Méditation Pour Les Nuls* (First, 2005). Ce livre dense et très complet laisse une grande part à la méditation de pleine conscience. C'est un livre de référence écrit par un enseignant de pleine conscience depuis de

longues années.

- Bibas, *Manuel de Mindfulness : Pratiques et méditations de pleine conscience* (Eyrolles, 2012). Manuel simple et méthodique récent.
- Alidina Shamash, *La Méditation Pleine Conscience Pour Les Nuls + Cd* (First, 2013). Ce livre n'a pas été publié à ce jour mais il est annoncé, si la tradition des livres « Pour les Nuls » est respectée, il aura certainement sa place dans mes recommandations.
- Kabat-Zinn, *Où Tu Vas, Tu Es* (J.-C. Lattès, 1996). L'un des premiers livres de Jon Kabat-Zinn, pionniers de la pleine conscience aux États-Unis.
- Kabat-Zinn, *L'Éveil Des Sens - Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience* (Arènes éditions, 2009). Vous y retrouverez la pratique énoncée ici et les bases physiologiques et psychologiques de celle-ci.

Sites Internet

- <http://www.association-mindfulness.org/>. Association qui propose des ateliers, des formations et des ressources sur la pleine conscience. Vous y trouverez également un annuaire des professionnels qui pourront vous accompagner dans votre pratique.
 - <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php>. Autre site sur la pleine conscience proposant des ateliers, des formations et des ressources.
32. Pleine Conscience : traduction de l'anglais « *mindfulness* ».
33. Bhante Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Wisdom Publications, U.S., 2011).
34. Jon Kabat-Zinn, *L'Éveil Des Sens - Vivre L'Instant Présent Grâce À La Pleine Conscience* (Arènes Éditions, 2009).
35. Vous accusez simplement réception de cette sensation.
36. Je vous demanderai souvent de nommer ce qui vous arrive, explications page 180.
37. Expérience cognitive, expérience qui a trait à la pensée, c'est juste une autre façon de l'écrire.
38. 833 publications sur Pubmed comportent le mot *Mindfulness* dans le titre (9 janvier 2013).

JEUDI : COHÉRENCE CARDIAQUE

PRÉSENTATION

La cohérence cardiaque est la méditation courte par excellence. Elle concentre en quelques minutes de pratique tous les effets attendus de la méditation et procure des bénéfices physiologiques et psychologiques en quelques semaines seulement.

L'apprentissage est très rapide, les options ne sont pas nombreuses et il n'y a pas vraiment de variantes, autant dire que ce sera l'une des méditations qui a le plus de chances de faire partie de votre arsenal futur.

Introduite en France et les pays francophones par le Dr David Servan-Schreiber en 2003, elle est aujourd'hui largement répandue, enseignée et utilisée par de très nombreux praticiens et intervenants.

C'est la pratique que je connais le mieux, celle qui est à la base de mes ouvrages précédents. Pour la découvrir plus en détail, je vous invite à vous reporter à mon petit guide 365.

5 MINUTES DE COHÉRENCE CARDIAQUE

La posture

La cohérence cardiaque se pratique debout ou assis droit. Elle ne fonctionne pas très bien en position allongée ou inclinée. Seule obligation : la colonne vertébrale doit être bien verticale. Pour ce faire asseyez-vous sur une chaise, les pieds bien à plat sur le sol, les fesses touchant à peine le dossier mais le dos ne s'y appuyant pas. Ne vous limitez pas par la posture, vous pouvez pratiquer comme vous le voulez, maintenez simplement votre colonne vertébrale la plus verticale possible.

La respiration

C'est l'élément central de cette méditation. Elle est basée sur un phénomène physiologique appelé « arythmie sinusale respiratoire »³⁹ qui entraîne une équilibration du système nerveux autonome et de nombreux bienfaits autant physiologiques que psychologiques ou émotionnels.

Il est préférable d'adopter une respiration abdominale ou diaphragmatique,

l'expansion et la contraction du ventre étant la base du mécanisme par effet baroréflexe⁴⁰. Pour prendre conscience de cette expansion-contraction vous pouvez poser la main gauche sur le ventre et observer la main qui est repoussée lors de l'inspiration et attirée lors de l'expiration.

L'attention sur la respiration sera maximum, au début vous devrez compter les secondes et cela mobilisera un peu de votre concentration, mais après quelques jours de pratique vous n'aurez plus besoin de compter les secondes et vous pourrez totalement vous consacrer à l'attention sur le ventre et sur la respiration.

À la section sur les options (page 97), vous découvrirez plusieurs façons de respirer 6 fois par minute qui vous éviteront de compter les secondes.

Portez toute votre concentration sur la respiration, suivez avec attention le circuit de l'air qui entre par la narine, pénètre dans les voies respiratoires, envahit les poumons en douceur et reprend le chemin inverse pour être libéré vers l'extérieur.

Vous pouvez respirer par le nez ou par la bouche, cela n'a pas d'importance pour la pratique de la cohérence cardiaque. Toutefois, la respiration par le nez présente un avantage : le ressenti de l'air entrant et sortant y est plus sensible et l'attention plus facile.

La fréquence respiratoire

Voici le point central de la pratique de la cohérence cardiaque. La notion de fréquence respiratoire se base sur la fréquence de résonance entre la respiration et les variations de la fréquence cardiaque. C'est le jumelage et la synchronisation de la respiration avec la variabilité de la fréquence cardiaque qui entraîne les résultats physiologiques de la cohérence cardiaque.

La fréquence respiratoire commune pour la plupart des humains est de 6 par minute. Plusieurs fractionnements des 6 respirations par minute existent mais la plus simple pour débiter est d'inspirer pendant 5 secondes et d'expirer pendant 5 secondes.

- Inspirer pendant 5 secondes
- Expirer pendant 5 secondes

Pendant toute la durée de la méditation en cohérence cardiaque (5 minutes pour commencer).

Les yeux

Ouverts ou fermés, cela n'a pas d'importance pour la pratique de la cohérence cardiaque. La concentration sur la respiration est plus efficace les yeux fermés mais vous aurez besoin d'eux si vous suivez un guide respiratoire visuel.

RÉSUMÉ DES INSTRUCTIONS

- Asseyez-vous et installez-vous confortablement.
- Déclenchez la minuterie pour 5 minutes.
- Inspirez pendant 5 secondes.
- Expirez pendant 5 secondes.
- Maintenez votre attention sur la respiration.
- Continuez jusqu'à la fin des 5 minutes.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

Synchronisation cœur-poumon

Chaque fois que vous inspirez, le cœur accélère. Chaque fois que vous expirez, le cœur ralentit.

Il s'agit d'un phénomène physiologique connu sous le terme d'Arythmie Sinusale Respiratoire et décrit par Antonio Valsalva au XVII^e siècle. La médecine chinoise l'avait déjà observé il y a 2500 ans également.

Cette synchronisation a pour but d'optimiser la circulation du sang dans les poumons aux moments les plus propices à l'oxygénation de celui-ci. C'est une question de rendement énergétique optimal.

Il est donc possible, par la respiration, de moduler la fréquence cardiaque, c'est ce qu'on appelle la variabilité de la fréquence cardiaque.

La variabilité de la fréquence cardiaque

Le cœur ne bat pas de façon régulière, sa fréquence fluctue en permanence. Le cœur accélère et ralentit à chaque seconde, nuit et jour, au repos et lors des mouvements.

La fréquence cardiaque s'adapte instantanément à la demande, que celle-ci soit **externe** dans le cas d'un mouvement, de la fuite face à un danger insurmontable, du combat face à un agresseur ou **interne** en réponse aux pensées, aux émotions et à la fluctuation de la respiration.

Le système nerveux autonome

C'est le système nerveux automatique qui gère toutes les régulations de l'organisme. Que ce soit la température corporelle, le taux de sucre dans le sang, les rythmes veille-sommeil, la digestion, les hormones, les émotions ... Tout ce beau monde de l'ombre est automatique et géré indépendamment de la volonté par le système nerveux autonome.

La fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire sont aussi connectées au système nerveux autonome même si nous avons un certain pouvoir volontaire sur la respiration. Ce pouvoir est cependant limité, essayez donc de vous suicider en arrêtant de respirer. Je sais que je n'aurai aucun procès pour complicité car c'est physiologiquement impossible.

Le système nerveux autonome comporte deux branches : le système **sympathique** accélère le cœur, le **parasympathique** le ralentit. Le sympathique c'est la fuite ou le combat, le parasympathique le repos, la relaxation, la digestion, la récupération et la restauration. Les deux systèmes sont alternativement stimulés ou inhibés tout au long de la journée en fonction de la demande et de nos activités.

La résonance cardiaque

On devrait l'appeler la résonance cardio-respiratoire. Lorsque la respiration atteint la fréquence de 6 cycles par minute, la variabilité cardiaque devient maximum par résonance. C'est physiologique et cette fréquence est commune à l'espèce humaine. La résonance cardiaque à 6 respirations par minute c'est celle qui en donnant la plus grande amplitude de la variabilité cardiaque et induit la plus grande amplitude de l'équilibre entre le système sympathique et parasympathique. Il se produit un équilibre parfait entre ces deux systèmes. C'est l'état de cohérence cardiaque.

Les explications que je viens de vous donner sont très basiques et limitées par le temps et la place dans ce livre. C'est bien sur un peu plus complexe que cela, vous devez me croire sur parole, vous pouvez aussi consulter le livre 365⁴¹ qui explique cette fréquence de résonance et ses bienfaits autant physiologiques que psychologiques.

OPTIONS

Je l'écrivais en début de chapitre, les options ne sont pas nombreuses : elles concernent essentiellement l'apprentissage de la respiration à 6 par minute.

Plusieurs options sont disponibles, l'objectif étant d'arriver les plus

rapidement possible à se mettre en cohérence cardiaque sans utiliser de matériel. Je détaille ci-après les différentes méthodes par ordre croissant de complexité de la méthode ou du matériel nécessaire.

Compter les secondes

C'est la méthode qui a été présentée au début de ce chapitre.

Prenez une montre, un téléphone, un ordinateur ou tout appareil qui affiche les secondes. Il suffit ensuite d'**inspirer pendant 5 secondes** et de **d'expirer pendant 5 secondes**. La résultante étant de pratiquer un cycle respiratoire pendant 10 secondes soit 6 par minute ce qui est la base de la cohérence cardiaque respiratoire.

C'est la méthode la plus simple mais elle mobilise l'attention qu'on voudrait bien diriger sur la respiration. Vous pouvez commencer par pratiquer ainsi mais vous aurez rapidement intérêt à poursuivre avec l'une des autres méthodes qui suivent.

Compter les respirations

C'est le niveau suivant. L'attention est portée sur la respiration et non sur un appareil qui égrène les secondes.

Prenez une minuterie ou tout ce qui peut sonner après une durée déterminée. Réglez l'appareil sur 5 minutes. Déclenchez-le et ne le regardez plus. Vous allez alors observer votre respiration et compter chaque inspiration.

Au début de votre pratique, il est vraisemblable que vous ayez 40, 50 respirations pendant 5 minutes, c'est normal, c'est la fréquence respiratoire normale. Si le nombre de respirations est supérieur à 30, la fois suivante vous ralentirez un peu votre respiration et ainsi de suite jusqu'à ce que, systématiquement, vous obteniez environ 30 respirations pendant les 5 minutes de l'exercice.

Pour aller plus vite : vous pouvez pratiquer deux à trois fois par jour ce comptage des respirations et corriger à chaque fois. En général il faut une vingtaine d'exercices avec correction pour arriver à trouver et à conserver la fréquence respiratoire de 6 par minute. Je sais que ce n'est pas le contrat de 5 *Minutes le Matin*, mais c'est plus efficace.

Utiliser un guide respiratoire

Plusieurs guides existent pour vous aider au début à faire l'apprentissage de

cette régulation de la respiration à 6 respirations par minute. Des guides sont publiés pratiquement tous les mois sur internet ou pour les téléphones dits intelligents.

Pour trouver ces guides respiratoires vous pouvez utiliser un moteur de recherche pour « cohérence cardiaque » ou vous pouvez vous rendre sur le site où je liste des guides simples, gratuits si possible. Vous avez également accès au guide que j'ai créé il y a plusieurs années et qui fut l'un des tout premiers, le **Respiroguide**.

- <http://www.coherencecardiaque.org>
- <http://vimeo.com/9869582>

Au moment où j'écris ces lignes je peux déjà vous recommander :

- **Respirelax**, guide respiratoire gratuit, paramétrable et esthétique publié par mes amis de la station thermale d'Allevard-les-Bains. Il est disponible pour iPhone, iPad et iPod sur le site des applications de la marque à la pomme.
- **Biobreathing**, également sur le site pour iPhone et ses iCousins. Il n'a pas l'esthétique du précédent mais possède l'avantage d'être audio également. Vous pourrez pratiquer les yeux fermés avec des écouteurs par exemple.
- **Respiroguide Pro**, pour les appareils de type Android est un très beau et très efficace guide respiratoire également. Il est disponible sur le site des applications Android.

Cette liste n'est absolument ni complète ni exclusive, vous serez surpris de la quantité et la qualité de matériel disponible.

Utiliser un logiciel de cohérence cardiaque

Il existe actuellement une demi-douzaine de logiciels en français pour PC ou Mac (moins nombreux) qui comportent un guide respiratoire et un moyen de suivre la qualité de la cohérence cardiaque. Leur prix varie en fonction de leur complexité ou de leur utilisation personnelle ou professionnelle.

- **Heart-Tracker** est un excellent logiciel qui comprend un guide respiratoire totalement paramétrable et un suivi de toutes les séances de cohérence cardiaque. Des vidéos de démonstration sont sur le site de son distributeur : <http://www.equilibios.com>.
- **Neuroactive D-stress**, logiciel québécois récent et prometteur, le meilleur prix à ce jour. Il comprend une section consacrée à la cohérence cardiaque avec un guide respiratoire basique mais efficace. Il est également visible sur le site de son distributeur : <http://www.equilibios.com>.

- **EmWave Desktop** de la compagnie Heartmath qui a l'avantage d'être utilisable sur PC et Mac : <http://www.heartmath.com>.

Consulter mon site <http://www.coherenc cardiaque.org>.

VARIANTES

Il n'y a pas tellement de variantes pour la cohérence cardiaque ce qui a pour avantage d'en simplifier la pratique.

C'est dans l'induction de la cohérence cardiaque qu'il est possible d'introduire une variante après un certain temps de pratique. Lorsque vous aurez acquis l'automatisme de la pratique de la cohérence cardiaque respiratoire, vous pourrez alors la renforcer de plusieurs façons.

Le sourire

Lorsque vous ajoutez un sourire à votre visage, votre système nerveux capte le message de l'émotion de plaisir qui s'y associe. Le corps fabrique alors des hormones⁴² qui augmentent encore davantage l'efficacité de la cohérence cardiaque, c'est simple et efficace.

Les pensées agréables

Pendant la séance de respiration, lorsque votre attention sera libérée du décompte des secondes ou des respirations, vous pourrez alors ajouter une pensée ou une émotion agréable en vous rappelant un moment heureux, un plaisir intense, ou souvenir agréable de votre vie. De la même façon que le sourire, le système nerveux capte l'émotion et influence la cohérence cardiaque.

La gratitude, la bienveillance, la reconnaissance

Ce sont des émotions sociales dirigées vers les autres, un très fort ciment de l'humanité. Ces émotions, comme le sourire qui est aussi une émotion sociale, favorisent la qualité de la cohérence cardiaque. Lorsque vous serez en cohérence cardiaque, vous pouvez penser très fort à une personne que vous aimez, présente ou disparue, vers qui vous aimeriez envoyer votre affection, votre amour, votre bienveillance et tous vos souhaits. Il vous semble peut-être que c'est assez théorique ou ésotérique mais lorsque nous enregistrons des courbes de cohérence cardiaque avec notre matériel professionnel, nous pouvons constater la modification et l'amélioration de la cohérence cardiaque lorsque les personnes induisent ces émotions.

Un conseil cependant : n'introduisez ces variantes que lorsque votre pratique de cohérence cardiaque sera stable.

RESSOURCES

Les livres

- O'Hare, *Cohérence cardiaque 365* (Thierry Souccar Éditions, 2012). Ouvrage de base sur la pratique de la cohérence cardiaque respiratoire.
- Collectif, *6 ordonnances anti-stress* (Thierry Souccar Éditions, 2010). 6 auteurs présentent leur stratégie antistress (homéopathie, exercice physique, cohérence cardiaque, médicaments, relaxation, nutrition).
- O'Hare, *Maigrir par la cohérence cardiaque* (Thierry Souccar Éditions, 2008). La cohérence cardiaque dans la gestion émotionnelle du surpoids. Pas une ligne sur les régimes, mais un complément essentiel par la gestion du stress et des émotions.
- O'Hare et Phild, 2011, *Intuitions* (Thierry Souccar Éditions, 2011). La cohérence cardiaque et d'autres exercices dans le domaine de l'intuition et de la prise de décision. 31 exercices pratiques et progressifs.
- Cungi and Deglon, *Cohérence cardiaque : Nouvelles techniques pour faire face au stress* (Retz, 2009). La cohérence cardiaque du point de vue de la psychothérapie cognitive et comportementale.
- Childre et al., *L'intelligence intuitive du cœur : La Solution HeartMath* (Ariane Editions, 2005). Traduction du livre de base de l'Institut Heartmath.

Les ateliers de formation

Formations professionnelles

- Institut Emnergie à Montréal
- Equilibios Formations à Montréal
- Essentia Conseils Paris
- Integrativa Belgique
- Institut de Médecine Intégrée Paris
- Ateliers en Roumanie et en Suisse

Tous les renseignements sur les sites suivants :

- <http://www.equilibios.com>
- <http://www.emnergie.com>

Ateliers grand public au Québec

Equilibios Formations : <http://www.equilibios.com>

Trouver un intervenant professionnel en cohérence cardiaque

Annuaire des Intervenants en Résonance Cardiaque, annuaire des praticiens francophones : <http://www.aireca.org>.

[39](#). Arythmie sinusale respiratoire : explications plus loin dans ce chapitre en page 95.

[40](#). Baroréflexe : explications en annexe du livre pour les personnes curieuses, page 179.

[41](#). O'Hare, *Cohérence Cardiaque 365 : Guide De Cohérence Cardiaque Jour Après Jour*.

[42](#). Ocytocine en particulier.

VENDREDI : METTA MÉDITATION

PRÉSENTATION

La Méditation de Bienveillance. C'est volontairement que j'ai écrit Méditation de Bienveillance en langue Pali⁴³ pour susciter votre curiosité si vous avez lu la table des matières. *Metta* signifiant bienveillance, ou encore amour, ou plus précisément amour bienveillant, le sens premier étant amitié, fraternité. La traduction par bienveillance pointe sur le fait qu'il s'agit d'un amour inconditionnel et sans attachement.

Je suis né au Canada, ma langue maternelle est l'anglais, cette langue comporte un mot similaire dont je ne trouve pas l'équivalent en français : le mot « care ». *Care*, en anglais, comporte à la fois la notion de bienveillance, la notion de soin dans le sens de prendre soin, d'être attentif. La metta méditation est, pour moi, la méditation bienveillante, attentive et attentionnée avec l'intention de prodiguer du bien.

Le nom complet est *Metta bhavana*, il s'agit d'un type de méditation d'origine bouddhiste. Vous le savez, je désire rester en dehors des traditions, des religions ou des pratiques ésotériques, nous avons cependant ici une pratique de méditation enseignée depuis 2500 ans mais... qui a été reprise par des chercheurs occidentaux et contemporains dont Mathieu Ricard⁴⁴ et qui a fait l'objet d'études cliniques intéressantes. Il s'agit d'un des domaines de la méditation accepté et validé par les scientifiques.

La littérature traditionnelle bouddhique ne tarit pas d'éloges sur les effets de la méditation metta, parmi ceux-ci, principalement l'amélioration du sommeil et de la concentration, un effet positif sur les relations interpersonnelles et une action favorable pour les douleurs dorsales et lombaires (en particulier chez les personnes colériques). Au début il s'agissait d'un antidote contre la peur. Les personnes qui pratiquent la méditation metta sont aussi globalement plus heureuses.

La recherche contemporaine a confirmé la plupart de ces faits, une étude de l'université de Stanford en Californie a confirmé l'amélioration notable des relations interpersonnelles avec des exercices d'une durée de sept minutes seulement ; une autre étude de l'université Duke en Caroline du Nord a

confirmé les résultats sur les douleurs dorso-lombaires ; une autre étude, toujours de Caroline du Nord a montré que cette pratique augmente la perception du bonheur ressenti et les scores de bien-être. Au total ce sont au moins 27 études qui ont été publiées dans des journaux médicaux reconnus⁴⁵.

La recherche sur les explications physiologiques montre que le fait de penser à une personne en lui souhaitant du bien, en l'entourant d'une pensée positive, modifie le fonctionnement de l'amygdale cérébrale, siège de la gestion des émotions, cette pratique modifie également la variabilité de la fréquence cardiaque prouvant ainsi l'augmentation de l'équilibre émotionnel par le système nerveux autonome, elle réduit l'inflammation, le stress et les conséquences de celui-ci.

5 MINUTES DE MÉDITATION DE BIENVEILLANCE

Présenter la metta méditation en quelques lignes pour vous la rendre accessible demandera une simplification extrême. Toutefois, pour les avoir expérimentés, enseignés et validés par la variabilité cardiaque, je peux vous assurer que vous aurez déjà une bonne base, libre à vous d'aller plus loin, en particulier avec les livres de Mathieu Ricard.

Du point de vue contemporain, metta est employé au sens d'amitié et de non-violence, un vœu sincère de bonheur et de santé pour un autre être vivant, indépendamment d'une approbation ou d'une désapprobation de la personne destinataire, l'absence totale de jugement et aucune attente en retour de leur part. Cette absence totale de jugement, vous l'avez déjà expérimentée lors de la méditation de pleine conscience, mercredi.

Il s'agit d'une méditation, vous pouvez donc commencer par une méditation assise ou en marchant ou par une séance de relaxation. Mais vous pouvez aussi commencer directement.

Vous allez diriger successivement votre attention bienveillante vers quatre personnes dans l'ordre qui sera indiqué. Portez une attention particulière à votre corps, vos sensations et votre respiration, une fois que vous serez stabilisé dans cet état attentif, pour pouvez commencer la pratique de l'attention bienveillante.

La première personne : vous

Vous allez penser à vous avec amour et bienveillance. Envoyez-vous la compassion, l'amour, le bonheur et tous vos vœux de bien-être. Inspirez et

envoyez ce souffle d'énergie vers vous, au retour du souffle, lors de l'expiration imaginez que vous évacuez toutes les pensées et les événements négatifs. Associez systématiquement la respiration à votre communication d'amour bienveillant envers vous.

Il s'agit, en quelque sorte d'une cérémonie de vœux : je veux la santé, le bonheur, la sérénité pour quelqu'un, dans ce premier cas, c'est pour moi. La pratique traditionnelle utilise des *mantras* (des phrases que l'on répète à chaque étape qui permettent de structurer la pratique). La metta méditation est une pratique très flexible, vous pouvez changer les phrases ou ne pas les employer si vous le désirez. Voici un exemple de ce que ces mantras pourraient être :

- 1• Que je sois en sécurité et protégé.
- 2• Que je sois en bonne santé physique et mentale.
- 3• Que je sois heureux (heureuse).
- 4• Que je vive une vie douce et paisible.

Bien sûr, vous pouvez adapter ces phrases comme vous le désirez, incluez toujours les notions de protection, de santé, de bonheur, de confort (au sens d'aise et de simplicité sans contraintes excessives) et de sérénité.

Vous pouvez répéter ces phrases plusieurs fois, laissez les émotions vous envahir et continuez à envoyer vos vœux à la personne-cible (commencez systématiquement par vous). La durée que j'ai arbitrairement fixée à 5 minutes permet de répéter ces phrases 3 fois pour chacune des 4 personnes-cibles.

Lorsque vous aurez terminé, que vos phrases (mantras) sont dites, senties et ressenties, vous allez étendre ces vœux, vos pensées, votre amour bienveillant et les phrases à la prochaine personne sur votre liste.

Une personne chère

Un ami, une partenaire, un membre de la famille, un enfant, il doit y avoir un lien d'attachement et d'affection, ce lien n'a pas besoin d'être réciproque. Le lien d'attachement doit être inconditionnel, sans jugement et sans attente.

Traditionnellement, en dehors du partenaire de vie, il n'est pas recommandé d'inclure une personne pour laquelle il y a une attirance sexuelle, il n'est pas recommandé non plus d'inclure une personne décédée, ce n'est pas l'objet de l'exercice dans les deux cas. Mathieu Ricard conseille de choisir quelqu'un pour qui c'est facile de souhaiter sécurité, santé,

bonheur et sérénité. Je vous propose de chercher la personne-cible de votre bienveillance avant de commencer la méditation. Cette recherche fait partie de l'installation.

- 1• Que tu sois en sécurité et protégé.
- 2• Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
- 3• Que tu sois heureux (heureuse).
- 4• Que tu vives une vie douce et paisible.

Formuler ces souhaits positifs est facile pour une personne chère. Vous pouvez répéter sincèrement ces quatre vœux trois fois, comme vous l'avez fait pour vous. Ajoutez-y la ferveur de l'inspiration, comme si vous vouliez attirer ces bienfaits et les renvoyer avec votre souffle vers la personne destinataire.

Lorsque vous serez prêt vous allez étendre ces vœux, vos pensées, votre amour bienveillant et les phrases à la prochaine personne sur votre liste.

Une personne neutre

Il s'agit d'une personne qui ne déclenche chez vous ni émotions négatives, ni émotions positives. Quelqu'un que vous fréquentez sans attirance, ni répulsion. Répétez les phrases de la même façon. Comme pour la personne chère, choisissez la personne avant de commencer lors de votre installation.

- 1• Que tu sois en sécurité et protégé.
- 2• Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
- 3• Que tu sois heureux (heureuse).
- 4• Que tu vives une vie douce et paisible.

Trois fois, au moins, avec sincérité et bienveillance.

Il reste la quatrième personne, peut-être la plus difficile pour vous. Avec l'expérience et la pratique vous découvrirez que c'est aussi cette partie qui donnera les résultats les plus surprenants dans votre vie quotidienne.

Êtes-vous prêt ? Vous allez étendre ces vœux, vos pensées, votre amour bienveillant et les phrases à la prochaine personne sur votre liste.

Une personne hostile

Traditionnellement, un ennemi, quelqu'un que vous n'aimez pas, avec qui vous avez de la difficulté. Il n'est pas conseillé de choisir quelqu'un qui a détruit votre vie car vous aurez de la difficulté à rester ancré dans l'attention soutenue. Restez sans jugement, sans approbation ou désapprobation pour la

personne dont il s'agit. Imaginez-vous comme étant à l'intérieur de leurs pensées et envoyez-lui vos vœux de sécurité, de santé, de bonheur et de sérénité.

Pour commencer, choisissez quelqu'un que vous devez fréquenter dans la famille ou au travail et que vous n'appréciez pas et/ou qui ne vous apprécie pas non plus. Pas franchement hostile mais certainement pas un ami ou une personne neutre. Vous ne vous aimez pas, c'est un fait : on ne peut pas aimer et être aimé de tous.

- 1• Que tu sois en sécurité et protégé.
- 2• Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
- 3• Que tu sois heureux (heureuse).
- 4• Que tu vives une vie douce et paisible.

Vous êtes seul, à votre poste de méditation, vos émotions et vos ressentiments sont là aussi. Ce sont des distractions. Lorsque votre attention bienveillante soutenue envers votre « ennemi » sera détournée par les pensées nocives (c'est inévitable⁴⁶, c'est aussi l'objet de l'entraînement), constatez et ramenez votre attention et votre bienveillance vers la personne en question, sans jugement et continuez à souffler sur elle un vent frais de souhaits favorables.

Lorsque vous aurez terminé, je vous propose de réunir le quatuor en une cérémonie globale de vœux collective.

Vous, la personne chère, la neutre et l'hostile

Prenez de la distance, du recul et englobez les quatre personnes dans une cérémonie de vœux collective, au même niveau de souhait de sécurité, de santé, de bonheur et de sérénité.

- 1• Que vous soyez en sécurité et protégé.
- 2• Que vous soyez en bonne santé physique et mentale.
- 3• Que vous soyez heureux.
- 4• Que vous viviez une vie douce et paisible.

Terminer une séance de méditation de bienveillance

Lorsque vous serez prêt, ne quittez pas immédiatement l'état dans lequel vous êtes, ramenez doucement votre attention sur votre corps, sur les points de contact avec le sol ou la chaise, les sensations physiques, les sons, la respiration, un petit scanner du corps (lire page 119) ne fait pas de mal à ce

stade. Ce retour par le corps et l'environnement permettra de faire le lien et de vous unir à toutes les personnes que vous avez incluses dans vos pensées bienveillantes.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Installez-vous.
- Relaxez.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez successivement votre attention et intention bienveillantes vers 4 personnes :
- Vous, une personne chère, une neutre, une hostile.
- Prononcez trois fois les phrases avec sincérité :
 - Que tu sois en sécurité et protégé.
 - Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
 - Que tu sois heureux.
 - Que tu vives une vie douce et paisible.
- Regroupez le quatuor en une séance de vœux collective.
- Revenez en douceur au moment présent.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

La méditation metta de bienveillance est la preuve que la pensée influe sur la physiologie du corps. Les effets de cette pratique étudiés en électroencéphalographie ont montré une augmentation significative des ondes gamma qui ne sont pas habituellement présentes à l'état normal. Elles témoignent d'une grande activité cérébrale, comme pendant les processus créatifs ou de résolutions de problèmes. En 1977, Richard Davidson publia une étude qui a montré que les méditants de bienveillance avaient des signatures encéphalographiques distinctes même en dehors des séances de méditation, comme si l'apprentissage leur conférait des aptitudes cognitives (de réflexion) ou émotionnelles. La pratique régulière de la méditation de bienveillance semble agir directement au niveau de l'amygdale cérébrale pour moduler les émotions et affiner la perception.

La bienveillance et sa méditation renforcent la concentration et la conscience corporelle, en particulier du rythme cardiaque et respiratoire. Elle favorise également la sécrétion interne d'ocytocine qui est l'hormone de

l'attachement et de l'amour.

Le cœur lui-même a une sécrétion interne d'ocytocine venant renforcer l'effet de cet état de compassion et d'empathie.

La compassion et l'empathie font du bien à ceux qui la donnent. Comment vous êtes-vous senti la dernière fois que vous avez été poussé à donner de l'argent à quelqu'un dans la rue qui vous a ému par son dénuement, comment vous sentiez-vous après ? Dépossédé de l'argent ou, au contraire, le cœur gonflé d'une certaine reconnaissance et de bien-être ?

Tous les effets positifs de cette pratique sont loin d'avoir été explorés par la science moderne, elle n'en demeure cependant l'une des pratiques les plus agréables et des plus puissantes.

OPTIONS

La méditation de bienveillance et la cohérence cardiaque

La méditation de bienveillance est la deuxième méditation centrée sur le cœur. Hier vous avez pratiqué la cohérence cardiaque qui est l'utilisation de la synchronisation cardio-respiratoire pour influencer favorablement le système nerveux autonome et équilibrer les émotions. Aujourd'hui vous avez utilisé le cœur métaphorique, la respiration du cœur, les souhaits du cœur, le cœur bienveillant.

Les deux pratiques, cohérence cardiaque et méditation de bienveillance, sont complémentaires et peuvent être associées simplement lorsque vous aurez pris de l'indépendance par rapport à ce livre et ses exercices quotidiens spécifiques.

La pratique de la cohérence cardiaque s'enrichit par l'association de l'empathie et des vœux de sécurité, de santé, de bonheur et de sérénité. Vous pouvez simplifier et raccourcir l'exercice pour le rendre compatible avec le 365 ou la pratique quotidienne.

Mettez-vous en cohérence cardiaque par la respiration, lorsque vous serez prêt, associez les quatre mantras (je veux la sécurité, la santé, le bonheur et la sérénité) pour quelqu'un que vous appréciez. Vous renforcerez de façon très importante votre niveau de cohérence.

Si vous avez la chance de posséder un appareil de biofeedback pour la cohérence cardiaque ou si l'un de vos intervenants professionnels en dispose, n'hésitez-pas à vous enregistrer pour observer, à chaque fois, l'effet de la

metta, l'amour ou l'affection bienveillante sur la variabilité cardiaque et sa courbe à l'écran. Pour avoir suivi des milliers de clients depuis une quinzaine d'années par le biofeedback en cohérence cardiaque, je peux affirmer que la pensée bienveillante est le meilleur et plus fidèle élément renforçant de l'état de cohérence cardiaque.

VARIANTES

Les variantes sont nombreuses, elles sont toutes basées sur les objets de la bienveillance. La plupart des religions la pratiquent pour les autres (amour pour son prochain) ou pour Dieu.

Il existe aussi des variantes où le méditant envoie sa bienveillance aux quatre coins cardinaux.

RESSOURCES

La plupart des livres concernant la méditation citent la méditation de bienveillance sous une forme ou une autre. Même s'il n'est pas exclusivement consacré à la méditation de bienveillance, vous lirez avec plaisir *l'Art de la Méditation* de Matthieu Ricard qui lui fait une très large place.

[43.](#) Ancienne langue parlée jadis en Inde, un peu comme le latin pour nous. Rassurez-vous *Metta* est le seul mot que je connaisse.

[44.](#) Matthieu Ricard, and Trinh Xuan Thuan, *L'Infini Dans La Paume De La Main : Du Big Bang À L'Eveil* (Nil Editions - Fayard, 2000).

[45.](#) Source Pubmed le 14 juin 2012, recherche avec le mot-clé : *loving-kindness*.

[46.](#) Nocives et Novices ne sont-ils pas des anagrammes ?

SAMEDI : SCANNER DU CORPS

PRÉSENTATION

Il s'agit bien d'une méditation de concentration et de pleine conscience utilisant le corps comme cible. Depuis le début de la semaine, j'ai hésité à utiliser le mot « contemplation » pour pleine conscience en raison de la dérive ésotérique que vous pourriez y lire. J'aimerais l'aborder ici.

Contemplation

Difficile de détacher ce mot de la religion et de la prière. Il s'agit pourtant d'un mot profane à la base qui signifie « regarder avec admiration » dans son origine grecque. Les Romains ont ajouté le temple au mot et il devint divin. La contemplation est aussi associée à l'art, et je reprendrai à mon compte la citation d'Émile Bernard⁴⁷ dans « Propos sur l'art » : « Voir, opération de l'œil. Observer, opération de l'esprit. Contempler, opération de l'âme. Quiconque arrive à cette troisième opération entre dans le domaine de l'art ».

Voir, l'un des 5 sens qui nous relie au monde, c'est physiologique et corporel. Observer, c'est y ajouter la pensée, la réflexion, l'esprit, c'est psychologique. Contempler, le troisième stade englobe le monde des émotions et des sentiments, l'âme.

Pourquoi ce préambule ? Lorsque vous arriverez à contempler votre corps, comme une œuvre d'art, vous aurez fait un grand pas vers l'acceptation de soi, la sérénité et le calme. Le scanner du corps c'est voir, observer et contempler le temple de votre esprit et de votre âme. Le scanner du corps est une opération, un processus au même titre que toutes les méditations simples que je vous propose pour cette initiation.

La pratique régulière du scanner du corps présente plusieurs avantages que vous remarquerez très rapidement.

Retrouvez le contact avec votre corps

Vous pensez vivre dans votre tête, vous avez l'impression que tout se passe dans votre boîte crânienne, ce super ordinateur qui régit le tout et réagit pour tout, le corps ne servant qu'au déplacement, à l'intendance et à la

reproduction. Le système nerveux central se trouve bien, pour sa base de commande, dans le cerveau. Le système nerveux autonome qui gère la totalité des régulations de votre corps, lui, est partout. La santé, la vie, les émotions, les sentiments, les régulations de vos fonctions de base, tout cet ensemble est géré par le système nerveux autonome réparti dans tout votre corps, tous vos organes. Retrouver le contact avec le corps, c'est être au plus près du système qui vous maintient en vie. Écoutez ce que vos cellules ont à vous dire, tenez compte des messages émotionnels et sensitifs que le corps vous envoie.

Focalisation et expansion

L'entraînement au scanner du corps permet de pratiquer de la gymnastique à votre attention. Vous allez vous focaliser sur un tout petit bout d'orteil, perdu au fond de votre pied puis, par la puissance de l'exploration de pleine conscience vous aller zoomer vers le corps en entier et repartir vers ce minuscule point dans votre dos qui démange. Cette capacité de zoomer et de dézoomer vous sera d'un grand secours dans de nombreux autres domaines de la vie quotidienne. Maîtrisez votre attention et sa capacité de focalisation. C'est la focale de leurs objectifs que les photographes manipulent pour obtenir le parfait cadrage. Focale, focalisation variable.

Relâchement émotionnel

Relâchement et relaxation ont la même signification. Les prisonniers sont relâchés ou relaxés. Les tensions et les effets du stress s'accumulent dans votre corps et pas seulement dans la tête. Lorsque vous êtes tendus, vous avez mal au dos, des palpitations, des tremblements, une boule dans le ventre, etc. En dehors des migraines, les signes de tension émotionnelle sont surtout corporels. Le scanner du corps permet ce repérage et l'attention portée à l'emplacement dysfonctionnel, le relâchement que l'attention et la pleine conscience procurent peut suffire à détendre à libérer. La pleine conscience, lorsqu'elle s'accompagne de contemplation, apporte de la bienveillance et de l'empathie favorable à la guérison et aux soins⁴⁸.

Le corps comme baromètre

Le baromètre évalue la pression atmosphérique environnante et ses changements dans le but de prédire le temps qu'il aurait dû faire. Pratiquer régulièrement un scanner du corps c'est comme utiliser un baromètre ou un

tensiomètre pour évaluer où en est le niveau de pression ou de tension aujourd'hui. Tout changement permettrait de prendre des mesures préventives et d'éviter que les tensions accumulées ne deviennent des orages ou des ouragans de santé.

Dernière précision avant d'en venir à la pratique, vous aurez l'impression de suivre la même progression que nous avons faite pour la relaxation progressive de Jacobson, les parties du corps et la progressivité sont bien les mêmes, les instructions sont différentes. Vous trouverez néanmoins que la pratique consciencieuse du scanner du corps aura un effet de relaxation induit. Penser avec bienveillance à un organe lui fait déjà du bien.

5 MINUTES DE SCANNER DU CORPS

La préparation et l'installation

Installez-vous et fermez les yeux. Vous pouvez pratiquer cette méditation allongé sur le sol ou assis sur la chaise comme pour les méditations précédentes. Sentez le poids de votre corps sur la chaise ou sur le sol (si vous êtes allongé). Observez votre respiration pendant quelques cycles respiratoires. Lorsque vous expirez, imaginez que vous vous enfoncez dans la chaise (dans le sol). Maintenez votre attention sur la respiration. Dès que vous aurez l'impression de la stabilité dans votre attention sur la respiration, vous pouvez commencer l'exercice.

Attention au pied droit

Déplacez doucement votre attention le long de votre corps, votre thorax, votre abdomen, le long de votre jambe droite, après le genou, la cheville jusqu'au pied, jusqu'au gros orteil, le plus loin possible. Progressez avec lenteur et application.

Explorez l'orteil de l'intérieur avec curiosité et attention (contemplation). Notez les sensations, chaleur ou fraîcheur, relâchement, tension, douleur ou bien-être, rien. Étendez maintenant votre attention vers le petit orteil, puis aux trois orteils intermédiaires, chacun à tour de rôle. Que sentez-vous ? Si vous ne sentez rien, soyez conscient de cette absence de sensations : c'est aussi une sensation.

Maintenant, imaginez que vous dirigez votre respiration vers les orteils. Lorsque vous inspirez, vous faites remonter l'air des orteils vers le nez et la bouche pour l'expulser. Lorsque vous expirez vous soufflez l'air vers les

orteils comme s'il s'agissait d'un ballon de baudruche en forme de pied et que vous vouliez en déployer les orteils. Vous avez tous soufflé dans un gant en caoutchouc ou en latex pour faire sortir les doigts, voilà l'image.

Lorsque les orteils auront tous été explorés et expansés, déplacez doucement votre attention vers la plante du pied, explorez la pression du sol, le toucher des chaussettes, du tapis, la chaleur ou son absence. Envoyez votre souffle vers chaque région du pied, reprenez ensuite l'air qui s'en échappe et laissez-le s'évaporer vers l'extérieur.

Du pied droit à la hanche

Répétez ce processus avec douceur, bienveillance et progressivité tout le long de la jambe droite, jusqu'à la hanche. Vous aurez à explorer la cheville, le mollet avec ses muscles puissants, le genou et ses surfaces articulaires, la cuisse et l'opposition des muscles antérieurs et postérieurs, l'articulation complexe de la hanche. Chaque zone sera explorée de l'intérieur, testée pour des tensions, de la chaleur ou des douleurs.

Observez maintenant la différence entre la jambe droite et la jambe gauche, notez cette impression de relaxation et de libération des tensions alors que vous n'avez fait qu'observer avec bienveillance.

Le membre inférieur gauche

C'est au tour de la jambe gauche en commençant par les orteils, la plante, le pied, le mollet, le genou, la cuisse, la hanche. Reproduisez exactement le processus que vous avez suivi pour le membre inférieur droit : des orteils à la hanche.

Bassin et abdomen

Cette région anatomique est très riche en fibres nerveuses du système nerveux autonome. Je rappelle que ce système nerveux automatique régule la digestion, l'évacuation des déchets, la régulation des hormones, du sucre, la reproduction. Toute cette usine chimique complexe se trouve dans l'abdomen, un véritable bassin industriel.

C'est un ensemble très complexe⁴⁹ totalement dépendant du système nerveux autonome. Réagissant au stress, à l'environnement, aux émotions et aux comportements. L'intestin possède ainsi plus de fibres nerveuses que la moelle épinière !

Vous n'avez pas besoin de notions d'anatomie poussées pour imaginer

chaque organe tour à tour. Estomac, foie, vésicule biliaire, pancréas, rate, les intestins, les reins, la vessie, les organes de reproduction ils sont tous là, tous autonomes, tous attendant un peu d'attention de votre part. Explorez l'intérieur de votre bassin et de votre abdomen comme si vous entriez dans un grand complexe industriel, regardez partout, observez, ressentez. Quelles sont les émotions qui s'y trouvent cachées ?

Pour la respiration, c'est simple, le ventre accompagne la respiration pulmonaire. Vous pouvez poser une main sur ce ventre et sentir l'expansion à l'inspiration, la rétraction lors de l'expiration. Envoyer le souffle de votre expiration envahir tout votre ventre comme si vous vouliez le gonfler d'air frais, évacuez l'air vers les voies respiratoires et l'extérieur à chaque expiration en suivant son trajet.

Traditionnellement, les exercices de relaxation, tels que ceux présentés lundi (lire page 43), se consacrent aux muscles volontaires que vous pouvez contracter et relâcher par la volonté. Dans l'abdomen, la quasi totalité des muscles sont des muscles involontaires, les exercices de relaxation par la contraction sont impuissants, la relaxation a donc tendance à passer sous silence le bassin et le ventre faute d'emprise par la volonté. Le temps que vous aurez passé à observer, prendre conscience et contempler aura une très grande efficacité sur le ressenti du stress et des soucis au niveau de vos organes intra-abdominaux.

Partez du point d'appui sur la chaise, vos fesses et remontez doucement par la pensée et l'imagination. Le bassin contient votre anus, votre rectum, votre vessie et vos organes génitaux très richement innervés⁵⁰, vous en connaissez l'emplacement approximatif, pouvez-vous les explorer l'un après l'autre ?

En continuant votre parcours ascendant, une grande partie de l'abdomen inférieur, juste au-dessus de votre bassin est occupé par l'intestin grêle et le gros intestin, le côlon, ce sont les tripes et leurs sensations. Organes très sensibles aux émotions qui *trippent* à chaque événement ou pensée désagréable. Vous avez environ 6 m de grêle et 1,5 m de côlon à explorer consciencieusement.

Au centre, l'estomac, et sa sensibilité particulière. Il s'ulcère au moindre stress, se presse au bord des lèvres par le dégoût, descend dans les talons quand il a faim, les ressentiments y restent et pèsent, les courageux en ont. Émotions et estomac sont très liés, prêtez-lui quelques dizaines de secondes.

Sous l'estomac, le pancréas, organe indispensable à la régulation de votre taux de sucre, et à la gestion de l'énergie. Faites-y un petit tour reconnaissant. Le pancréas est très sensible aux informations véhiculées par le nerf vague, principal nerf du système parasympathique, celui de la relaxation, de la restauration, du repos et... de la digestion.

À droite de l'estomac, sous le diaphragme, le foie et la vésicule. L'usine chimique par excellence, détoxification, dégradation des graisses, production d'hormones, c'est là que vous vous faites de la bile. Usine chimique, certes, mais sensible, elle aussi. L'origine du mot mélancolie (*mélas* : noir et *kholé* : bile) en grec vient à l'appui de cette affirmation.

À gauche de l'estomac, sous le diaphragme : la rate. Elle ne se dilate pas, elle participe activement à la lutte anti-infectieuse et à filtrer le sang. La médecine chinoise la lie étroitement aux soucis (comme le pancréas d'ailleurs). Le mot anglais pour rate est *spleen*. Avez-vous déjà eu le spleen ? Là encore, les traditions relient un organe intra-abdominal au stress, à la tristesse et aux soucis.

En arrière, les reins et leur filtration permanente des fluides pour éliminer les déchets.

Sur les reins, les surrénales (sur-rénales), des glandes essentielles à la survie par les hormones qu'elles produisent : cortisol, adrénaline, aldostérone, testostérone, aldostérone, noradrénaline, DHEA et j'en oublie. Ce sont les glandes surrénales qui participent à la régulation et à la gestion du stress, à la régulation de la pression artérielle et à de nombreux autres effets chimiques indispensables à la vie. Le burnout est un phénomène provoqué par un épuisement des surrénales. Ne négligez surtout pas ces glandes.

La cage thoracique

La cage thoracique sera votre cible suivante, elle comprend trois prisonniers principaux. Le poumon droit, le poumon gauche et au centre, le cœur. Nous y ajouterons le diaphragme qui sépare le thorax de l'abdomen et qui a une fonction majeure dans l'animation de la respiration.

Puisque vous arrivez de l'abdomen, commencez par le diaphragme. C'est un muscle qui accompagne chaque respiration, monte et descend en rythme avec votre souffle. Accompagnez quelques cycles respiratoires en essayant de percevoir ce muscle discret qui a besoin du hoquet pour que vous sachiez qu'il existe.

Laissez-vous enfermer dans la cage par la pensée et commencez votre exploration organe par organe dans l'ordre que vous voulez, les deux poumons et le cœur. La notion d'accompagnement par la respiration prend ici tout son sens, transformez le scanner thoracique en un exercice de conscience respiratoire thoracique.

Lorsque vous en serez au cœur, portez l'attention sur ses battements jusqu'à ce que vous les ressentiez véritablement, ce n'est pas si facile. Attention, observation, contemplation de cet organe vital fidèle siège des émotions les plus fortes.

Les organes intra-thoraciques sont très sensibles aux émotions, mais ça, vous le savez ; stressé et votre respiration devient rapide, votre cœur s'accélère, lorsque le danger est passé, vous soufflez de soulagement. La connexion cœur-poumon est exploitée par la cohérence cardiaque que nous avons déjà détaillée ensemble jeudi.

Le dos

Ne quittez pas l'abdomen et la cage thoracique sans avoir parcouru le dos de bas en haut. Tensions, contractures, fatigue, les émotions et le stress s'y installent souvent avec leur lot d'inconfort et de désagrément. En avez-vous plein le dos parfois ? Ajouter un scanner du dos après l'abdomen et le thorax est une pratique à ritualiser. Le coccyx, le sacrum et 24 vertèbres à associer à votre scanner remontant.

Les deux membres supérieurs

Vous les explorerez ensuite, l'un après l'autre en reproduisant le processus appliqué aux membres inférieurs. Commencez par l'extrémité du pouce, circulez dans la main et remontez vers l'épaule avant de sauter à l'autre côté.

Les épaules et le cou

Lorsque vous aurez terminé le deuxième bras, lors du retour vers le centre, vous allez scanner les épaules et le cou. Partez à la recherche des contractures et des raideurs qui s'y nichent souvent. Restez immobile et interrogez chaque groupe musculaire que vous pourrez imaginer.

La tête

Les mâchoires, les lèvres, les joues, la langue, le nez, les paupières, les tempes, le front sont tous des sièges musculaires des émotions et du stress.

Portez votre regard à l'intérieur de votre crâne et faites-en le tour du propriétaire avec conscience et attention.

Le scanner global

Lorsque vous aurez terminé, imaginez l'espace qui sépare le sommet de votre tête de la pointe de vos orteils les plus éloignés, imaginez que vous balayez la totalité de votre corps avec votre souffle. Faites-le plusieurs fois.

Vous avez terminé ? Sortez doucement de la méditation. Ouvrez les yeux. Un scanner du corps consciencieux peut durer une demi-heure, c'est six fois mon engagement envers vous.

Voici la solution pour rester à l'intérieur des 5 minutes fatidiques : répartissez le corps en 6 parties, les 4 membres, l'abdomen et le thorax. La tête et le dos seront associés systématiquement à chacune de ces parties. Je préfère que vous preniez bien le temps pour faire le tour d'un sixième du corps (plus la tête et le dos) à chaque fois.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Décidez du temps consacré au scanner.
- Réglez le minuteur en conséquence.
- Décidez quelle(s) partie(s) du corps vous allez scanner.
- Installez-vous.
- Déclenchez le minuteur.
- Fermez les yeux.
- Suivez votre respiration consciencieusement pendant plusieurs cycles.
- Rendez-vous à l'extrémité inférieure de la partie du corps que vous allez scanner.
- Faites-en un état des lieux complet, conscient avec bienveillance, explorez tous les recoins.
- Envoyez votre respiration dans la partie concernée à l'expiration.
- Récupérez votre respiration de la partie concernée à l'inspiration.
- Terminez la partie concernée.
- Explorez le dos en partant de l'assise jusqu'au cou.
- Explorez la tête en commençant par le visage.
- Balayez tout votre corps avec la respiration jusqu'à ce que le minuteur vous interrompe.
- Revenez au moment présent en ouvrant les yeux doucement.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

La qualité et la réussite de la pratique vont dépendre de votre capacité à soutenir votre attention exclusivement sur un emplacement précis du corps, minuscule ou global. N'ayez pas peur de passer du temps, tout le temps nécessaire sur une petite partie de votre corps, c'est peut-être la première fois de votre vie que vous vous intéressez à ce point à un ongle ou à la surrénale droite. L'attention et la pleine conscience avec le corps pour cible sont remarquables pour la sensation de relâchement, de calme et de sérénité qui suit l'exercice. En 2006, une étude réalisée à l'université McGill de Montréal a démontré que la pratique de la méditation du scanner du corps était supérieure à de nombreuses autres techniques de relaxation. Il s'agit d'une pratique qui a des effets puissants de relaxation mais aussi des effets très importants dans l'acquisition de l'attention et de la pleine conscience.

La pratique régulière du scanner du corps a d'autres applications, l'une d'entre elles est utilisée dans la gestion de la prise de décisions, elle est abordée dans mon précédent livre « Intuitions ».

OPTIONS

De nombreuses options ont été décrites dans la plupart des livres actuels qui traitent de la méditation ou de la pleine conscience. Elles concernent surtout la posture (couchée ou debout), l'ordre dans lequel les organes sont explorés (commencer par le haut ou par le bas), utiliser un mouvement léger pour amener la partie du corps plus facilement à la conscience ou la notion de scanner corporel express (scanner un endroit limité du corps en raison de l'absence de temps pour faire un scanner complet).

VARIANTES

La seule variante proposée ici⁵¹ peut ne pas intéresser tout le monde car elle fait appel à la notion des chakras, notion qui me rebutait moi aussi, il n'y a pas très longtemps car elle heurtait ma conception occidentale de la physiologie. Je me suis soigné, je vais mieux et j'ai intégré la notion des chakras avec bonheur. Libre à vous de vous y intéresser aussi.

L'exploration par la méditation du scanner corporel a été utilisée depuis l'aube de la méditation par l'exploration des 7 chakras.

Selon la tradition indienne, les chakras sont des centres d'énergie en forme de disques (c'est d'ailleurs la signification de *chakra* en sanskrit), comme le

soleil. Cette présentation a été reprise par l'acupuncture chinoise, le reiki⁵² ou d'autres traditions thérapeutiques. Certains auteurs de médecine occidentale⁵³ ont assimilé les chakras à certains organes endocrines⁵⁴ ou à des plexus nerveux⁵⁵. Les chakras sont situés sur une ligne verticale centrale. Entrez le mot *chakra* dans n'importe quel navigateur et vous aurez immédiatement des images de leur représentation (en superposition d'un bonhomme en position du lotus bien sûr).

La présentation ci-dessous n'est absolument ni exhaustive ni exclusive, il s'agit simplement d'un aperçu d'un type de méditation des chakras⁵⁶ parmi de nombreux autres.

Je ne suis pas un spécialiste mais j'ai pratiqué cette focalisation corporelle du scanner avec plaisir et efficacité.

Partons à la découverte des 7 chakras. La pratique habituelle prend environ une demi-heure, car les chakras sont explorés de bas en haut puis de haut en bas en consacrant 2 à 3 minutes chaque fois. Je présente ici une version hyper simplifiée qui allie la focalisation sur l'endroit, la couleur qui lui correspond et, si vous le voulez, le son associé.

1^{er} chakra : le chakra de la base (muladhara)

Il se situe au niveau du plexus pelvien (entre l'anus et les parties génitales). C'est la base, le solide, c'est lui qui crée la cohérence des six autres chakras.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez une lumière de couleur rouge qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *LAM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « Je suis en sécurité, confortable chez moi, dans le monde et dans mon corps ».

2^{ème} chakra : le chakra du Hara (swdhistana)

Déplacez doucement la lumière rouge vers le haut jusqu'au chakra du Hara.

Il se situe au niveau du ventre à 3 cm sous le nombril et au niveau de la dernière lombaire et 1^{ère} vertèbre sacrée.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière rouge qui passe doucement à l'orange et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *VAM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression

positive qui lui correspond en la répétant : « Je suis être créatif, émotionnel et sexuel ».

3^{ème} chakra : le chakra du plexus solaire (manipura)

Déplacez doucement la lumière orange vers le haut jusqu'au chakra du plexus solaire situé comme son nom l'indique au niveau du plexus solaire (au creux de l'estomac) et au niveau de la 1^{ère} et 2^{ème} vertèbre lombaire.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière orange qui passe doucement au jaune et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *RAM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « Je me fais confiance, je fais confiance aux autres ».

4^{ème} chakra : le chakra du cœur (anahata)

Il se situe au niveau du plexus cardiaque, niveau poitrine il est en résonance avec la 4^{ème} vertèbre dorsale.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière jaune qui passe doucement au vert et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *YAM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « Je sais aimer et je mérite d'être aimé ».

5^{ème} chakra : le chakra de la gorge (vishuda)

Il se situe au niveau du plexus carotide (la gorge) et correspond à la 7^{ème} vertèbre cervicale.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière verte qui passe doucement au bleu et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *KAM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « J'ai parfaitement le droit d'exprimer ma vérité ».

6^{ème} chakra : le chakra du troisième œil (ajna)

Il se situe au niveau de l'épiphyse, entre les deux sourcils.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière bleue qui passe doucement à l'indigo et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la

vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *OM* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « Je vois les choses clairement ».

7^{ème} chakra : le chakra coronal (sahasrara)

Il se situe sur le dessus du sommet de la tête.

Portez votre attention sur cette région. Imaginez la lumière indigo qui passe doucement au blanc lumineux et qui se superpose à cet emplacement. Sentez la vibration de la lumière et sa chaleur. Vous pouvez prononcer le son *SI* de façon répétée en même temps. Vous pouvez aussi utiliser l'expression positive qui lui correspond en la répétant : « Je suis ».

C'est donc une autre façon, plus exotique, de focaliser votre attention et votre méditation sur des points importants de votre corps.

L'objectif n'étant pas ce que vous observez, mais la façon dont vous l'observez avec attention, pleine conscience et bienveillance.

RESSOURCES

Il n'y a pas, à ma connaissance et à ce jour, de livre traitant du scanner corporel. Cette méthode de méditation est incorporée à la plupart des livres de base sur la méditation.

De nombreux sites internet proposent des méditations guidées de scanner du corps, scanner corporel ou balayage du corps. En voici un pour référence : <http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>.

Quelques livres sur les chakras

- Charles Webster Leadbeater, *Les Chakras : Centres De Forces*, 7^e éd (Adyar, 1996).
- Didier Pannaci, *Les Sept Chakras*, Mémoire de Psychopathologie (1982).
- Charles-Rafaël Payeur, *Les Chakras : symbolisme et méditation* (Ed. de l'Aigle, 1999).

Je vous invite aussi à visiter mon site web où je mettrai en place des liens et des ressources au fur et à mesure que vous m'en informerez : <http://www.coherencecardiaque.org>. Je vous demanderai juste de la patience pour les mises à jour, elles prennent largement plus que 5 Minutes le Matin.

47. E. Bernard, *Propos Sur L'Art* (Seguier (Nouvelles ed.), 1994).

48. La méditation de bienveillance, c'était hier mais elle s'applique à votre corps également.

- [49.](#) N'attendez pas à ce que je parle d'une usine à gaz en évoquant la complexité du tube digestif !
- [50.](#) Richement innervé : possédant de nombreux nerfs.
- [51.](#) Faute de place, le sujet est tellement vaste et passionnant.
- [52.](#) Méthode japonaise basée sur des « soins énergétiques » par les mains ou à distance.
- [53.](#) Steven Sturgess, Gary Osborn et C.W. Leadbeater entre autres.
- [54.](#) Organe endocrine : organe qui sécrète une hormone pour l'intérieur du corps.
- [55.](#) Le plexus solaire correspond à l'un des chakras.
- [56.](#) Librement adapté de la méditation Bhuta Shuddi.

DIMANCHE : MARCHÉ MÉDITATIVE

PRÉSENTATION

Les méditations des jours précédents sont dites statiques, basées sur l'immobilité, le calme, l'attention tranquille. La marche méditative est une méditation active, une *méditaction*. Il n'est pas possible de faire un tour des méditations sans présenter cette marche qui, pour de très nombreux pratiquants, est l'une de leurs préférées. Dans les monastères et les centres où la méditation est pratiquée, la marche méditative sert souvent d'intermède aux séances de méditation assise.

L'homme est animal, le règne des être animés, de mouvement, du latin *animus*, principe vital. L'homme est mouvement, c'est aussi une pensée avec des jambes : un dessein animé. La méditation cible le corps, l'esprit, les pensées et le mouvement. La marche méditative est la forme la plus simple de méditation en mouvement.

Je l'ai mise à la fin de la semaine car je pensais à la marche dominicale mais aussi parce qu'elle puise dans les 6 autres pratiques de début de semaine les éléments qui la rendent puissante.

La marche méditative c'est de la concentration, de la pleine conscience, de la respiration, de la conscience corporelle et de la bienveillance.

Les différences entre les méditations statiques, la marche méditative et autres méditations actives sont assez évidentes : les yeux sont ouverts, il faut bien éviter les obstacles. L'attention n'est plus dirigée exclusivement vers l'intérieur mais aussi vers l'environnement. Vous prendrez une pleine conscience d'éléments externes qui ne sont pas présents à votre position de méditation à la maison : le vent, le soleil, les parfums, les sons de la nature et des êtres humains. La pratique de la marche méditative est un apprentissage de l'équilibre : équilibre de la posture, équilibre de la respiration, équilibre entre les sensations internes et externes.

La différence la plus flagrante pour les débutants concerne la conscience corporelle. Il est beaucoup plus simple d'être conscient d'un corps en mouvement, les comparaisons sont plus faciles à faire qu'en position assise où la conscience corporelle est plus subtile. Lorsque vous aurez pris

l'habitude de pratiquer la marche méditative vous pourrez aisément l'intégrer à votre vie quotidienne avec beaucoup de bénéfices.

La marche méditative que je présente est plus adaptée à l'extérieur qu'à votre endroit propice à la méditation statique. Elle peut aussi être pratiquée à l'intérieur, vous le verrez à la section des options (lire page 150).

5 MINUTES DE MARCHÉ MÉDITATIVE

La méditation en marche, pendant 5 minutes ou plus si affinités.

C'est à la fois un exercice aux explications simples et à la réalisation pas si facile à réaliser tellement il y a d'éléments sur lesquels vous aurez à porter votre attention et votre conscience. Allez-y pas à pas, c'est de la marche.

Avant d'avancer en marchant, mettez-vous debout.

Debout

Une fois debout, prenez conscience du poids de votre corps en entier répartis par la plante de vos pieds sur le sol au-dessous de vous. Sentez la réaction du sol, sa fermeté, ses irrégularités, sa pente, sa texture. Ressentez aussi l'équilibre permanent entre vos deux pieds et jambes. Il vous a fallu plusieurs mois pour maîtriser la station debout, elle est aujourd'hui automatique mais observez attentivement les ajustements permanents des muscles des jambes malgré la position semble-t-il immobile. L'équilibre est le fruit d'une régulation permanente pour contrecarrer la verticalité, la gravité et la pesanteur de cette situation.

Marcher

C'est un exercice de pleine conscience du corps qui marche.

Commencez à marcher lentement, de façon habituelle, sans chercher à changer quoi que ce soit dans votre démarche. L'objectif étant la pleine conscience de la marche, de ses sensations, de ses mouvements et de la position dans l'espace à chaque instant.

Portez votre attention sur vos plantes de pied. Prenez conscience des alternances de contact et de séparation avec le sol. Votre talon droit se pose et prend contact, le pied se déroule et la partie avant du pied touche, le pied se lève et avance dans l'air. Portez votre conscience sur toutes les sensations dans vos pieds : le point de toucher entre les orteils, la pression des chaussures, le ressenti du tissu des chaussettes. Portez votre attention et votre

conscience sur votre cheville. Sentez les mouvements de toutes les petites articulations des nombreux osselets la composant pendant la station sur le sol et pendant l'ascension et le mouvement dans l'air, loin du sol. Veillez à la relaxation de la cheville, ne retenez rien.

Portez maintenant votre attention sur votre jambe, le mollet, les tensions et les relâchements musculaires nécessaires à la marche, tous ces mouvements que vous pratiquez tous les jours automatiquement. Pouvez-vous sentir le frottement du tissu de votre pantalon, la température de votre peau ? Relaxe les muscles de votre mollet.

De la même façon que précédemment, portez votre attention à votre genou et à son articulation. Remontez en conscience vers la cuisse. Ressentez les muscles en avant des cuisses et ceux situés en arrière. C'est maintenant au tour de vos hanches. Observez le balancement d'un côté et de l'autre.

La pratique complète (qui peut durer plus de 5 minutes) comprend l'exploration, l'attention et la pleine conscience de l'abdomen et du thorax avec les mouvements respiratoires. Vous pourrez inclure votre conscience respiratoire lors de la marche lorsque vous aurez décidé de pratiquer sur de plus longues distances.

Le ressenti

Lorsque vous marchez, portez une attention à vos sentiments. Je ne parle pas des émotions, juste les impressions et les messages envoyés par les sens. Y a-t-il un sentiment agréable, y en a-t-il de désagréables ? À l'intérieur de votre corps ou dans l'environnement. Je ne vous demande pas de les juger, de les analyser, juste les constater, ne pas s'y attacher ou les repousser. Si ce sont des événements ou des images extérieures, observez, constatez et laissez passer, que ces images ou sensations soient agréables ou non, elles sont simplement de passage.

Les émotions et les pensées

Pouvez-vous remarquer vos états émotionnels ? Vous ennuyez-vous ? Êtes-vous content ? Êtes-vous irrité ou irritable ? Vous sentez-vous très heureux de faire ce que vous faites ? Constatez simplement la présence des ces émotions. Votre esprit est clair, ou embrumé ? Est-il occupé ou est-il calme ? Pendant la marche avez-vous pensé à autre chose que la marche ? Êtes-vous totalement conscient et attentif à la seule marche ?

L'équilibre en marche

Vous avez noté que votre marche est équilibrée, un pied avant l'autre, une jambe après l'autre en alternance régulière. Vous avez noté votre respiration, inspiration, expiration en alternance régulière encore. Pouvez-vous équilibrer les sensations entre l'intérieur de votre corps et l'environnement, passer de l'un à l'autre sans quitter cet état de pleine conscience ? Vous avez toute une vie pour travailler sur ce sujet, vous allez encore marcher longtemps, c'est ce que je vous souhaite.

Arrêter

Lorsque l'exercice aura pris fin quand vous l'aurez décidé, arrêtez-vous simplement. Reprenez la conscience de la station debout que vous aviez au début.

Imaginez

Imaginez le bonheur de la marche méditative comme étant celui d'un tétraplégique qui, à la suite d'une intervention chirurgicale par exemple va remarcher pour la première fois en dix ans. Imaginez le plaisir d'être debout, de soulever la jambe droite, de sentir le talon se poser, la délectation de sentir le sol sous le pied, de ressentir le mouvement à nouveau. Imaginez ces sensations, le bonheur d'être un homme debout, en marche. Marchez en marche méditative comme si c'était votre premier pas, à chaque fois.

INSTRUCTIONS EN RÉSUMÉ

- Mettez-vous debout.
- Stabilisez-vous et prenez conscience de cette position.
- Focalisez votre attention sur la respiration et stabilisez votre attention.
- Rejoignez les mains, devant ou derrière vous. Oubliez-les.
- Commencez à porter votre attention sur le pied droit, levez-le, avancez-le, posez-le doucement et ressentant chaque muscle chaque sensation des vêtements, des chaussures, de la plante du pied, de la réaction du sol.
- Enchaînez doucement le pied gauche avec la même attention et concentration.
- Lorsque vous aurez remarqué que votre attention a quitté la marche, ramenez-la doucement sur elle. Vous pouvez prendre le temps de contempler l'objet de votre distraction, sans jugement, sans passion, avant de revenir en

douceur à votre marche.

- Petit à petit, incorporez la conscience respiratoire à la marche et synchronisez-les au rythme le plus confortable pour vous.
- Si vous êtes à l'intérieur, arrivé au mur, observez chaque mouvement nécessaire pour le retournement. Il s'agit d'un mouvement complexe digne d'intérêt et d'observation.
- Lorsque le temps sera passé, arrêtez-vous doucement.
- Stabilisez votre position.
- Revenez à la respiration.

EXPLICATIONS ET COMMENTAIRES

De nombreuses personnes ont de la difficulté à considérer la marche méditative comme une « véritable » méditation, tout simplement parce que l'imagerie populaire nourrie d'illustrations orientales de méditants ou de yogis laisse croire que l'immobilité est un prérequis. Il en est de même pour la position du lotus, synonyme de méditations pour beaucoup.

Faites l'expérience : lancez une recherche d'images sur internet avec le terme « méditation » et vous verrez des pages complètes de *lotussophiles*. Je viens de faire l'expérience, sur les 50 premières images 47 sont des personnes en position dite du lotus, 2 sont des fleurs de lotus et 1 représente une goutte d'eau qui tombe⁵⁷. La position du lotus n'est qu'une des postures possibles parmi d'autres. Et tous les textes anciens évoquant la méditation font état de la méditation marchée, la marche méditative. Toute marche peut devenir méditation avec de l'intention, de l'attention et de la conscience et l'émerveillement d'une première fois.

La mésinterprétation vient certainement du fait qu'on s'attend à une représentation d'un phénomène externe, visible alors que la méditation est un processus interne. Il n'y a rien de contradictoire avec les indications de posture qui sont proposées dans le seul but d'atteindre la plus grande attention et pleine conscience interne.

OPTIONS

La marche méditative en ville

Vous aurez l'image d'une marche méditative dans une forêt et ses bruissements, sur une plage rythmée par le balancement de votre sac de plage et le ressac des vaguelettes, un sentier de montagne, un chemin de

Compostelle. Avez-vous essayé de pratiquer en plein centre ville ? C'est un bien plus puissant exercice qui vaut le détour.

L'objectif étant de maintenir l'attention et la pleine conscience malgré les distractions des attractions environnantes. En ville, les attractions sont bien mises en évidence par les publicitaires, les distractions par les passants, les véhicules et tout ce qui fait l'animation citadine. Pratiquer la pleine conscience en marchant en ville est une expérience réjouissante. Petit à petit, vous découvrirez que prendre de la distance quel que soit l'environnement est une compétence émotionnelle, corporelle et psychologique importante.

La marche méditative en intérieur

Je vous encourage à pratiquer votre exercice à l'extérieur, le dimanche, ou un autre jour ; les occasions ne manqueront pas. La marche méditative peut être pratiquée dans la pièce où se trouve votre petit sanctuaire de méditation habituel. Tout est plus petit, plus lent, plus attentif.

Choisissez la plus grande largeur de la pièce que vous arpenterez. Mettez-vous debout, portez votre regard 2 à 3 mètres devant vous, laissez le regard posé sans rien fixer de précis. Ensuite, suivez les instructions pas à pas, lentement, avec délectation, avec attention.

Décortiquez chaque mouvement en prenant conscience de chaque groupe musculaire, chaque sensation épidermique, chaque pression sous vos pas. Dès que vous vous rendez compte que votre attention n'est pas sur la marche, constatez, acceptez simplement le fait et reprenez votre arpentage ralenti.

Lorsque vous arriverez près du mur d'en face, arrêtez-vous en douceur, prenez conscience de votre position droite comme vous l'avez fait en début de méditation. Tournez-vous lentement et observez chacun des mouvements nécessaires pour faire ce demi-tour : le mouvement ainsi décortiqué est complexe et l'enchaînement fascinant. Le demi-tour fait, repartez dans l'autre sens, lentement, consciemment, jusqu'à ce que la minuterie vous informe de la fin de la marche.

Le Qi Gong

Il s'agit d'une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Cette gymnastique est aussi une méditation active, les mouvements sont

décomposés, conscients. Les mouvements des Qi Gong peuvent servir de support d'une pratique régulière. Les mouvements sont tellement diversifiés qu'il est possible d'avoir une infinité de méditations différentes intéressant tous les groupes musculaires et le corps en entier.

VARIANTES

La marche afghane

On doit cette découverte au français Édouard Stiegler. Dans les années 1980, il travaillait à Kaboul pour une mission d'assistance économique de l'ONU. Un jour, il a vu débarquer des chameliers qui venaient de parcourir 700 km à pied en 12 jours. Soit presque un marathon et demi par jour ! Ces hommes avançaient avec une ardeur que rien ne semblait pouvoir infléchir. Il s'est mis à les observer, afin de comprendre comment ils parvenaient à cheminer sans fatigue. À son retour aux États-Unis, il a publié un ouvrage intitulé *Régénération par la marche afghane*⁵⁸. Cette pratique a aussi été appelée respiration synchronisée.

Il s'agit d'une pratique particulière de synchroniser la marche avec la respiration tout en adoptant une attitude de pleine conscience.

Le rythme conseillé pour un terrain plat est le suivant : inspirer par le nez sur les trois premiers pas. Garder l'air dans les poumons sur le quatrième pas. Expirer ensuite sur les trois pas suivants, toujours par le nez. Laisser les poumons vides sur le quatrième pas. Et recommencer. Selon votre forme du moment, vous pouvez respirer sur un cycle de trois, quatre ou cinq pas. Pour commencer, entraînez-vous sur une distance de 500 mètres, puis allongez la distance progressivement. Voilà pour le côté technique. Le reste rejoint la marche méditative décrite ici.

La marche afghane prend de l'ampleur en Occident, elle a le mérite d'être simple à apprendre, simple à pratiquer. La synchronisation de la respiration et de la marche entraîne forcément la variabilité cardiaque à sa suite. Pour avoir pratiqué des enregistrements de variabilité cardiaque chez les marcheurs de marche afghane j'ai pu constater que celle-ci peut s'apparenter à une pratique de cohérence cardiaque en marchant.

Manger en pleine conscience

Je n'ose l'appeler la mâche méditative !

Cette méditation emploie aussi le mouvement, celui de manger et toutes

les sensations qui l'accompagnent. Il s'agit d'une méditation active et une pleine conscience très riches des 5 sens. Je l'ai souvent recommandée dans l'accompagnement des personnes en désaccord avec leur poids corporel. La conscience de l'alimentation est l'une des bases d'une meilleure régulation des prises alimentaires⁵⁹. Plusieurs livres ont été publiés sur le sujet, l'un par Thich Nhat Hanh l'un des principaux initiateurs du renouveau de la méditation en Occident.

Voici en très rapide résumé une pratique simple de pleine conscience en mangeant :

- Prenez une orange. Tout aliment peut être utilisé mais préférez les produits naturels qui ont une texture, une couleur, un goût, un parfum et aussi ceux qui font un bruit particulier lorsqu'ils sont épluchés ou mâchés. L'objectif est de savourer chaque sens et chaque sensation produite par l'aliment.
- Posez l'orange sur votre main, vous allez l'explorer comme si vous n'en aviez jamais vu ou goûté. Tous les sens seront utilisés. Commencez à éprouver la faim visuelle pour cet objet, observez et décrivez sa couleur, sa texture. Passez à son parfum, humez le fruit, éprouvez la faim de son parfum, une touche de désir olfactif. Sentez-le à plusieurs reprises, imitez les sommeliers, appréciez les arômes. Prochaine étape : le toucher avec la peau. Touchez le grain, roulez-le délicatement dans la main, comment est sa peau ? Commencez à l'éplucher, vous sentez ce parfum d'agrumes ? Les petites éclaboussures dans les yeux ? La face un peu rugueuse de l'écorce interne ? Détachez un quartier, doucement en pleine conscience. Toujours dans le domaine de l'évaluation du toucher, mordez dans le quartier d'orange et gardez le morceau en bouche sans mâcher ou avaler. Explorez-le avec la langue, tournez-le dans la bouche. Mordez ensuite. Mâchez en savourant chaque mouvement de mastication, profitez des arômes et des saveurs en bouche. Je vous invite à savourer les deux livres cités ci-contre à la section ressources.

Pour la petite histoire de ce livre : l'été dernier, à Cape Cod, lorsque j'écrivais son préambule, j'étais assis en méditation face à l'océan Atlantique (lire page 9). Le soleil se levait, il ressemblait à une tranche d'orange, un quartier de fruit émergeant de l'eau. Je venais de terminer le livre de Thich Nhat Hanh⁶⁰ qui comporte un quartier d'orange en couverture, j'eus alors envie de nommer le livre que j'étais en train d'imaginer et que vous tenez en mains : les matins orange. Le titre a pris des chemins différents pour devenir

5 Minutes le Matin. Pour moi, il restera le fruit d'un magnifique matin orange sur la baie de Provincetown, en Nouvelle Angleterre.

C'est dans cette nature-là que la méditation prend tout son sens. Je pratique tous les jours, dans mon bureau, loin de l'Atlantique, mais la même sérénité m'imprègne et m'enveloppe par la pratique de l'attention et de la pleine conscience.

J'entends encore les goélands à chaque fois que je mords dans un quartier d'orange. Le doux amer de ce goût d'agrumes et d'embruns me ramène à mes plus belles méditations.

RESSOURCES

La marche méditative

Je n'ai pas trouvé de livre publié sur la marche méditative alors que la plupart des livres consacrés à la méditation en font état. Tous les textes anciens la citent comme essentielle, c'est peut être trop simple, trop naturel.

- Bodian, *Zen ! La Méditation Pour Les Nuls* (First, 2005). L'un des livres profanes (non ésotérique, non spirituel et non religieux) que je trouve le plus exhaustif. Un pavé, et sous ce pavé, la page qui vous fera comprendre et saisir une subtilité, une notion. Je regrette que l'éditeur se soit senti obligé d'ajouter *zen* avant méditation. Ce mot n'existe pas dans la version anglaise, il n'est pas nécessaire. Le zen est une pratique faisant partie de la méditation mais ce n'est pas toute la méditation.
- Stiegler, *Régénération Par La Marche Afghane - La Respiration Au Service De La Santé* (Guy Tredaniel, 2011).

Mangez en pleine conscience

- Tchich Nhat Hanh, *Savourez* (Guy Tredaniel, 2011). Un savoureux livre écrit par l'un de ceux qui ont participé à l'introduction et la popularisation de la méditation et de la pleine conscience en Amérique du Nord. Tous les livres de Tchich Nhat Hanh sont à recommander, fortement empreints de l'esprit bouddhique. L'auteur, moine bouddhiste, a réussi le tour de force de concilier l'Occident et les traditions orientales de méditation.

Qi Gong

Plus de 300 livres consacrés au Qi Gong sont répertoriés sur Amazon et à la FNAC en français, le choix est vaste, parmi ceux-ci j'en ai sélectionné deux :

- Davina Devor, *Le Guide Pratique Du Qi Qong* (Marabout, 2011).
- Philippe Gouédard, *Le Qi Gong* (Eyrolles, 2010).
- [57.](#) Recherche sur Google Images avec le mot « méditation » réalisée le 3 janvier 2013.
- [58.](#) Édouard G. Stiegler, *Régénération Par La Marche Afghane - La Respiration Au Service De La Santé* (Guy Tredaniel, 2004).
- [59.](#) David O'Hare, *Maigrir Par La Cohérence Cardiaque* (Thierry Souccar Editions, 2008).
- [60.](#) Thich Nhat Hanh, *Savourez* (Tredaniel, 2011).

LES OMIS

On peut être omis et rester amis. La mission que je m'étais imposée imposait l'omission. Le cahier des charges que je vous ai proposé comporte 7 jours et 7 méditations, il fallait donc faire un choix et en laisser choir pour ce livre-ci, c'est à regret mais la simplicité et la concision voulues pour ce livre devaient être respectées. Voici un bref aperçu de ce que vous pourrez rencontrer en cours de route.

LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE

Conçue en 1955 par Maharishi Mahesh Yogi, la méditation transcendante est une technique de méditation d'origine indienne qui a été simplifiée, occidentalisée, structurée et formalisée. Elle est pratiquée par plusieurs millions de personnes dans le monde entier. Il s'agit d'une technique mentale de relaxation et de développement de la conscience sans concentration ou contemplation. Elle se pratique avec l'aide d'un mantra dépourvu de signification transmis par un instructeur formé à la méthode. Comme pour toute variante de méditation les principes de base sont similaires, la différence réside dans la proportion de concentration, d'attention, de pleine conscience et de rituels associés.

Je n'ai pas développé davantage cette méthode ici par la nécessité qui est requise de suivre une formation reconnue par un instructeur formé, ce que je ne suis pas. J'ai privilégié les méthodes que vous pouvez auto-apprendre dans un premier temps.

La méditation transcendante obtient de très bons résultats physiologiques et psychologiques du même ordre que les autres pratiques que je cite ici sur sept jours.

La méditation transcendante a été mise en place dans des prisons, des écoles, elle a largement été défendue par des personnalités du spectacle et du cinéma, elle possède aussi ses partis politiques et ses écoles. La part de l'ésotérique est assez importante.

LES MANTRAS

Les mantras sont des mots ou des sons qui sont chantés ou vocalisés à voix haute pendant la méditation. Le son devient alors l'objet de la focalisation et de la conscience. En yoga, le son *Om* est largement utilisé car il entraîne une vibration profonde corporelle qui facilite la concentration sur celui-ci. J'ai présenté d'autres sons d'induction à la méditation lors de la présentation des chakras (lire page 134).

La plupart des livres généralistes que je cite dans celui-ci font référence aux mantras, en voici un qui leur est entièrement consacré : Radha, *Les Mantras Paroles De Pouvoir* (Maisnie Tredaniel, 1997).

LE ZEN

Mot courant, parfois tellement vite qu'il est difficile d'en saisir le sens originel. La pratique du zen est plutôt un état d'esprit et un ensemble de pratiques rituelles. Le zen, remonte à l'expérience du Bouddha Shakyamuni, qui réalisa l'éveil en posture de zazen au v^e siècle avant notre ère. Cette expérience s'est transmise sans interruption, de maître à disciple, formant ainsi la lignée Zen. Son aspect culturel et folklorique est connu en Occident depuis le début du xx^{ème} siècle à travers différentes pratiques telles que les arts martiaux, la cérémonie du thé, l'art de l'arrangement floral ou les célèbres jardins japonais, etc. Mais bien que la profondeur de sa philosophie et la pureté de son esthétique aient souvent séduit les artistes, les écrivains et les philosophes, cela n'a jamais donné naissance à une réelle pratique.

En fait la pratique du zen, en ce qui concerne la méditation repose sur le zazen. C'est la respiration assise dans la posture traditionnelle du lotus, pratiquée par l'être humain depuis la préhistoire. Zazen n'est ni une théorie, ni une idée, ni une connaissance à saisir par le cerveau. C'est uniquement une pratique qui serait antérieure au Bouddhisme qui intégra sa position assise.

La respiration zen est celle dite *Anapanasati* que nous avons vue pour la concentration de la respiration, elle ne peut surgir que d'une posture correcte. Elle vise avant tout à établir un rythme lent, puissant et naturel basé sur une expiration douce, longue et profonde. L'air est rejeté lentement et silencieusement par le nez, tandis que la poussée due à l'expiration descend puissamment dans le ventre. À la fin de l'expiration, l'inspiration se fait naturellement.

L'attitude de l'esprit, assis en zazen, on laisse les images, les pensées, les formations mentales surgissant de l'inconscient passer comme nuages dans le

ciel – sans s’y opposer, sans s’y accrocher. Comme les reflets dans un miroir, les émanations du subconscient passent, repassent et s’évanouissent.

Vous avez reconnu les racines de ce que nous avons exploré, on ne peut donc pas dire que le zen et le zazen aient été tellement omis ici. Vous avez appris le zazen. Bien que le zen soit décrit comme se passant d’écritures ou de dogmes, ceux-ci sont nombreux et complexes. Cette complexité de compréhension réside dans la subtilité de ce Sûtra du Lanka lui-même qui insiste sur la nécessité des écritures d’une part, et sur la nécessité d’autre part de ne pas leur accorder de valeur absolue.

FRUSTRATION ET CONCLUSION

Je désire conclure ce livre sur votre frustration. Je n'aime pas partager mes desserts. Même si, en échange, je prends la moitié du dessert de celle qui me demande gentiment de partager et même si elle ne m'en prend qu'un petit bout, je me sens lésé, frustré. Alors imaginez ma frustration devant les cafés gourmands, les farandoles de desserts et autres tentations minuscules que j'évoquais en introduction.

Si vous n'êtes pas frustrés à ce point de votre lecture, c'est que mon but n'a pas été atteint. Vous n'y êtes pour rien, vous avez lu jusqu'ici et je vous en remercie, j'en ai peut être trop écrit, ou pas assez. Je ne voulais pas en faire mille feuilles.

Je voulais juste vous faire goûter, 5 minutes par jour, à peine le temps d'avoir l'impression de ne pas en perdre. Je voulais vous donner envie, envie que vous poussiez au delà des *5 Minutes le Matin* qui sont de toutes façons insuffisantes pour jouir de la méditation avec un grand *aime*. J'avais envie que vous vous perdiez un matin, que vous oubliiez la minuterie, une mutinerie. J'espère que vous ne m'avez pas cru si j'ai pu laisser entendre que ces *5 Minutes le Matin* seraient une pratique, c'était pratique de le dire et de vous attirer dans ce guet-apens.

Ce que je désire pour vous aujourd'hui, c'est que de vous avoir donné le goût, mis l'eau à la bouche, que la petite mignardise de *5 Minutes* vous donne envie de commander le vrai gâteau, ce mille-feuilles à dévorer page après page, cet éclair lumineux et sublime, ce moelleux moment où vous vous installez avec délectation pour un moment avec vous-même.

Commencez tous les matins par un dessert, un vrai.

La méditation, sous quelle forme que ce soit, quel que soit le nom que vous lui donnerez changera votre vie. L'investissement en temps n'est pas celui qui compte c'était là mon propos. Vous avez remarqué (j'espère) que c'est possible de mettre du temps de côté le matin, c'est le plus difficile dans votre cas, dans le mien. Le temps mis de côté c'est comme l'argent, on le met de côté pour en avoir devant soi. Mettez du temps de côté pour vivre plus longtemps. La méditation, comme toutes les pratiques qui favorisent le

système nerveux parasympathique, ralentit le vieillissement et augmente l'espérance de vie. La méditation, c'est bien une assurance-vie dont vous profiterez. Les minutes prises sur la matinée de demain vous seront rendues sous forme d'heures, des bonnes heures, des bonheurs.

Trois choses sont seules essentielles : l'intention, l'attention et la pleine conscience.

Je suis heureux de vous avoir eu comme lecteur, ce livre m'a fait beaucoup de bien car il a bien fallu que je teste tous ces desserts avant vous. Je vais relire mon livre *Maigrir par la Cohérence Cardiaque* pour m'en remettre.

Lorsque vous ferez vos méditations de bienveillance vendredi prochain, pensez à moi.

Je ferai de même.

Votre dévoué,

DAVID O'HARE

ANNEXE 1 : CONCENTRATION ET PLEINE CONSCIENCE

La différence entre les deux est subtile, les nuances infimes parfois. J'ai encore parfois de la difficulté à faire la part des choses. Je les considère aujourd'hui comme les deux auxiliaires qui permettent la conjugaison de tous les types de méditations.

La méditation procède d'un équilibre harmonieux entre concentration et pleine conscience. Tous les entraînements que vous ferez dans votre pratique de méditation a pour objet le développement de l'une, de l'autre ou des deux.

LA CIBLE

Pour la concentration, il s'agit de miser toute son attention sur un objet défini, sans interruption. Toute dérive, toute distraction est corrigée en douceur dès qu'elle est constatée. Pour la pleine conscience, la cible est l'observateur lui-même et son ressenti de l'expérience qu'il vit au moment présent.

La concentration, c'est la loupe qui concentre l'énergie et la focalise. La pleine conscience, c'est un instantané de l'observateur qui regarde au travers de la loupe pour voir ce qui a été découvert. La pleine conscience observe des deux côtés de la loupe, sans jugement, place les objets dans le temps présent, révèle les pensées, les sentiments, les raisons profondes.

Sans l'apprentissage de la concentration profonde, la pleine conscience reste superficielle, sans puissance.

LA PRATIQUE

La concentration est un apprentissage long, progressif et difficile. Les traditions millénaires ont construit des monastères et des lieux de méditation, établi des règles draconiennes, limité le bruit, bâillonné la parole, instauré des interdits, isolé les sexes, supprimé la possession pour que la main experte qui tient la loupe ne tremble pas et ne soit pas distraite. La pleine conscience est une observation simple, elle n'a pas besoin d'un environnement protégé. Elle est libre de tout observer, ce qui survient pendant la méditation, les pensées négatives comme les positives : l'envie, la joie, la jalousie, le plaisir, la

colère, la bienveillance, le désir. Le méditant n'a pas à se forcer à ne pas aller vers les distractions, il les observe, les accepte et les laisse passer sans jugement, sans mettre une étiquette favorable ou défavorable, acceptable ou inacceptable. Les distractions ne sont pas forcées à rester en dehors du champ de l'exploration, elles sont les bienvenues, observées avec la même attention et la même concentration puis relâchées.

La pleine conscience n'a pas besoin d'un environnement protégé et sécurisé, c'est une observation. Elle observe ce qui survient pendant la méditation, les pensées négatives comme les positives : l'envie, la joie, la jalousie, le plaisir, la colère, la bienveillance, le désir. Le méditant n'a pas à se forcer à ne pas aller vers les distractions, il les observe, les accepte et les laisse passer sans jugement. Les distractions ne sont pas forcées à rester en dehors du champ de l'exploration, elles sont les bienvenues, observées comme une nouvelle cible puis relâchées.

La concentration est exclusive et centrée, la pleine conscience est inclusive, son champ d'exploration est large. La concentration se focalise sur une cible et ne voit rien d'autre, elle est statique, la pleine conscience prend du recul et observe les changements, elle est dynamique.

Un dernier mot pour être précis : la pleine conscience ne réagit pas à ce qu'elle observe. Elle voit, observe et comprend. Ce qu'elle observe doit être accepté, reconnu comme tel et observé sans passion ou jugement. Ce n'est pas facile. La patience est nécessaire. Ce que la pleine conscience découvre peut être difficile à accepter, la tendance au déni, le désir de changer et de se justifier sont fréquents. C'est contre-nature. L'acceptation est l'essence même de la pleine conscience. La pleine conscience peut révéler de l'ennui, de l'irritation, de la peur, de la faiblesse, des insuffisances ou des défauts. C'est la réalité, c'est ce que vous êtes. C'est par l'observation et l'acceptation que les changements interviendront, sans force, sans heurt et surtout avec patience.

La concentration et la pleine conscience sont les deux versants d'une même pièce, elles travaillent main dans la main, jamais en opposition. La pleine conscience dirige la puissance de la concentration, c'est le manager du processus. La concentration fournit la puissance qui permet de percer au plus profond de la pensée.

Au début de votre pratique vous devez développer la concentration et la pleine conscience.

Trop de pleine conscience va retarder le développement de la concentration. C'est la raison pour laquelle j'ai commencé par la concentration. La première chose dont vous vous rendrez compte c'est de l'hyperactivité de votre esprit : vos pensées partent dans tous les sens, les petits singes qui ricochent dans votre tête. La tradition tibétaine l'appelle la cascade des pensées.

Si vous privilégiez la pleine conscience au début, vous découvrirez tellement d'objets sur lesquels reposer votre attention consciente que la pleine conscience sera très difficile à atteindre.

Mon conseil est donc le suivant : développez vos capacités de concentration au début de votre pratique et, petit à petit, avec l'expérience, augmentez la part de pleine conscience au fur et à mesure de vos compétences de concentration.

Équilibre et patience.

Je rends ici hommage au livre de Bhante Henepola Gunaratana^{[61](#)} « Mindfulness in Plain English^{[62](#)} » qui m'a permis de comprendre le subtil équilibre entre concentration et pleine conscience.

^{[61](#)}. Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*.

^{[62](#)}. *Mindfulness in plain English* : la pleine conscience en anglais de tous les jours.

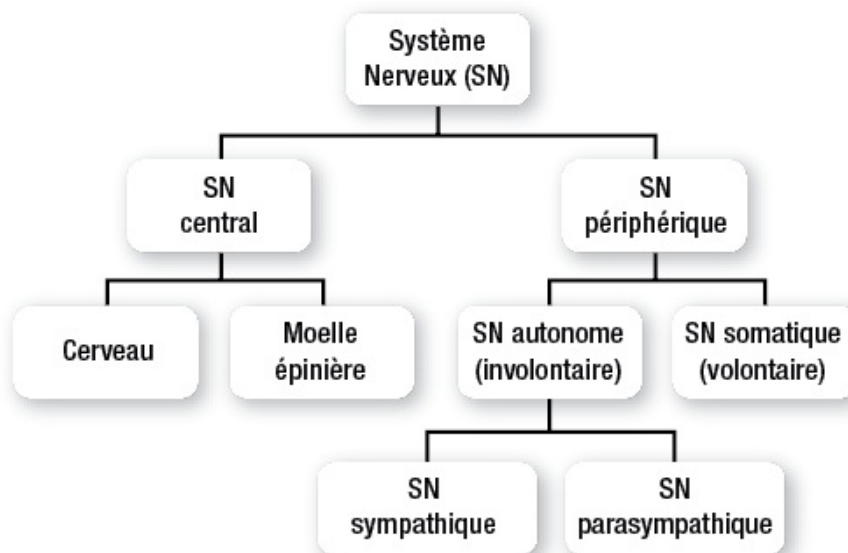
ANNEXE 2 : LE SYSTÈME NERVEUX AUTONOME

Je fais souvent référence au système nerveux autonome dans ce livre, je ne voulais pas introduire trop de digressions dans mon propos ou ennuyer ceux qui savent ou mes précédents lecteurs qui ont compris que c'est le point central de toutes les régulations de la physiologie humaine, le système qui maintient en santé, en vie et la cohérence entre mes livres.

L'homme est un être d'information, information de l'extérieur vers l'intérieur, information de l'intérieur vers l'extérieur et information inter-interne. Tout ceci dans le but de maintenir la stabilité interne (physique et psychologique) face à un environnement externe instable.

Le système nerveux dans son ensemble, c'est un énorme organe de traitement de l'information, il est réparti en plusieurs ensembles et sous-ensembles aux fonctions distinctes.

Pour ne pas avoir à compliquer l'explication, je joins un schéma simplifié de la place de chacun de ces systèmes et sous-systèmes.



Regardez à droite du schéma, le système nerveux périphérique s'occupe de tout ce qui n'est pas le cerveau et sa prolongation nerveuse dans la moelle

épineière. Ce système périphérique est réparti en système volontaire (somatique) et involontaire (autonome).

Le système somatique volontaire, c'est principalement le mouvement, les muscles et le déplacement. En ce qui concerne la partie « corps » périphérique de votre corps, c'est la seule qui réagit à votre volonté. En dehors des muscles du déplacement, tout le reste est automatique sous le contrôle du système nerveux autonome et, pour la plupart des organes, totalement en dehors de votre pouvoir de décision.

Le système nerveux autonome contrôle toutes les régulations automatiques de votre organisme, il contrôle la gestion des émotions et de la mémoire. Tous les sens, toutes les perceptions, les émotions et les sentiments empruntent les voies discrètes du système nerveux autonome. Il contrôle toutes les sécrétions hormonales et les neurotransmetteurs⁶³.

Le contrôle du système nerveux autonome dépend en très grandes parties des cerveaux automatiques plus archaïques que le cortex, situés dans le système nerveux central. Ce sont les cerveaux dits « reptilien » pour le plus ancien d'entre eux et « limbique » pour le plus récent d'un point de vue évolutionnaire. Ce contrôle est involontaire et inconscient basé sur des réflexes ou des comportements innés ou acquis par l'apprentissage.

Le système nerveux autonome comporte deux branches antagonistes principales et une branche destinée aux commandes automatiques du tube digestif que je n'ai pas présentée dans le schéma par souci de simplification.

Les deux branches principales sont dites antagonistes car elles fonctionnent en alternance pour stimuler ou inhiber la fonction d'un organe. Il s'agit des systèmes nerveux sympathique et parasympathique.

LE SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE

Cette première branche principale est responsable des réactions de fuite, de combat ou d'immobilisation. Il s'agit du B.A.-BA de la réaction à toutes les menaces perçues, se BAttre, se BArrer ou se BArricader. Ce système emploie principalement l'adrénaline. Il est responsable de l'accélération du cœur et de la fréquence cardiaque et de la mobilisation de l'énergie. C'est le système mis en action par la peur par exemple. Pour le cœur et les poumons le système sympathique est l'accélérateur.

LE SYSTÈME NERVEUX PARASYMPATHIQUE

Cette deuxième branche a les effets inverses. Il s'agit du système de repos, de relaxation et de restauration des forces et de l'énergie. Il ralentit le cœur et la fréquence respiratoire. Il est activé après la fuite ou le combat pour réparer, restaurer et préparer aux actions futures. Le système parasympathique est nécessaire pour la mémorisation, l'apprentissage et toutes les fonctions qui ont été mises de côté pendant les combats. Pour le cœur et les poumons, le système parasympathique est le frein.

L'équilibre des deux systèmes est indispensable. Le stress et la vie moderne font souvent basculer cet équilibre vers le système sympathique qui s'épuise faute de pouvoir se restaurer et peut basculer dans l'épuisement ou la dépression.

LE SYSTÈME NERVEUX ENTÉRIQUE

C'est celui que je n'ai pas représenté dans le schéma. De découverte relativement récente, ce système contrôle le système nerveux digestif. Il est en interaction avec les deux autres branches principales mais il agit en tant que « deuxième cerveau » autonome. Il participe très activement aux intuitions par ce cerveau qui a été appelé *Gut Brain*⁶⁴ car il réagit aux émotions et aux sentiments rattachés populairement « aux tripes ».

UN AGENT DOUBLE

Le système respiratoire a un rôle particulier dans cet ensemble. Il est un agent double car il fait partie du système nerveux autonome inaccessible à la volonté : vous respirez lorsque vous dormez et lorsque vous ne prêtez aucune attention à votre souffle ; mais vous avez aussi un certain contrôle sur la respiration, vous pouvez l'interrompre, l'accélérer, la rendre plus profonde par la volonté. Vous ne pourrez jamais vous suicider en arrêtant de respirer ! L'automatisme reprend le dessus dès que le corps s'estime en danger, c'est le cerveau reptilien qui veille sur votre sécurité.

Je mets en avant ce rôle particulier de la respiration car c'est par elle que nous allons pénétrer dans la partie cachée de votre système nerveux autonome et avoir accès à des fonctions autrement impénétrables. Toujours revenir à la respiration, c'est faire confiance à cet agent double qui travaille pour vous.

LE PARASYMPATHIQUE FAIT LA MÉDITATION

Cette affirmation peut faire polémique mais c'est aussi là où je veux en venir après avoir abordé le système nerveux.

J'ai déjà de la difficulté à imaginer un para sympathique ! Ce n'est pas l'image que ces valeureux militaires veulent donner à ceux qui se mettent en travers de leur chemin professionnel, et si en plus je les imagine en train de méditer, je me ferai du souci pour la sécurité de mon pays. Ne poussons pas trop loin les métaphores et fermons cette parenthèse inopportune. L'armée de défense et d'attaque de notre corps c'est du sympathique : la mobilisation des forces, de l'énergie et de toutes les ressources pour s'adapter à un changement jugé menaçant. Nous avons besoin de l'adrénaline, du cortisol et de tous ces neurotransmetteurs que le système nerveux sympathique nous concocte pour survivre.

Le problème de la vie moderne c'est que notre système de perception de l'information est tellement sollicité par la quantité de messages qu'il reçoit que tout est perçu comme une menace en raison du trop-plein et de l'impossibilité à le gérer pour lequel nous ne sommes pas programmés. Notre programmation, notre câblage neurologique date du temps des cavernes et ce n'est pas une métaphore. Ce temps que les moins de 20 000 ans ne peuvent pas connaître. Celui où tout était plus lent, où l'information était la parole, les perceptions sensorielles, les rythmes imposés par le soleil ou les saisons. Nos neurones surchauffent, ils sont saturés. Le système nerveux sympathique est sursaturé par la vie moderne. Cette sursaturation s'appelle stress.

La société humaine encourage les dynamiques, les battants, les forts, les sympathiques. Repos, relaxation, réflexion, restauration, récupération est synonyme de paresse ou de lenteur.

- L'immobilité favorise le système nerveux parasympathique, en limitant les mouvements qui stimulent le sympathique.
- La verticalité favorise le système nerveux parasympathique, en libérant les tensions vertébrales qui stimulent les fibres sympathiques qui, justement, émergent de la moelle épinière.
- La respiration consciente favorise le système nerveux parasympathique, en favorisant l'arythmie sinusale respiratoire (voir le chapitre sur la cohérence cardiaque page 91).
- La focalisation visuelle et mentale favorise le système nerveux parasympathique, c'est d'ailleurs visible au niveau de la dilatation pupillaire. Lorsqu'on a peur, les yeux sont dilatés, le cerveau cherche à avoir le plus

grand champ de vision possible pour voir le danger.

- La pratique du scanner du corps favorise le système nerveux parasympathique, en particulier lorsqu'il explore l'abdomen. Le parasympathique est stimulant pour tous les organes de la digestion, le fait de les porter à la conscience le stimule. La méditation a un formidable effet sur la lenteur digestive : relax à tous les niveaux.
- La concentration c'est du pur parasympathique. Je ne peux me concentrer que si je ne perçois aucun danger, lors de la concentration, le système sympathique est totalement mis au repos. Les pupilles sont réduites à un point il faut être précis, parasympathique !
- La méditation par mantra : parasympathique comme le chant en général.
- La méditation de bienveillance : du pur parasympathique car lorsqu'on est dans un état de bienveillance, de gratitude ou de reconnaissance, le système nerveux favorise la sécrétion d'ocytocine, hormone de l'amour et de l'attachement. Lorsque vous aimez, vous avez moins envie de vous battre. Rendez les paras sympathiques et vous serez sûr de perdre la guerre !
- Le yoga travaille sur la souplesse du corps et les extensions ligamentaires par les postures, la distension ligamentaire a un effet proche de la relaxation musculaire : il stimule le parasympathique.
- La relaxation de type Jacobson que j'ai proposée lundi, utilise ce qu'il a appelé la réponse de relaxation. Serrez un muscle très fort et lâchez. Ce relâchement est un puissant stimulant parasympathique.

Cette liste n'est pas limitative, elle se poursuit encore et encore. Je n'ai pas la notion que ceci ait été souvent mentionné, pour moi c'est frappant. La pratique de la méditation est un acte parasympathique qui provoque les effets attendus du système nerveux sympathique lorsqu'on le sollicite :

- Impression de calme et de détente.
 - Amélioration des fonctions de récupération et de restauration.
 - Amélioration de l'équilibre de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque.
 - Amélioration de l'équilibre glycémique et de la maladie diabétique.
 - Augmentation des ondes alpha cérébrales favorables à l'attention, la mémorisation, l'apprentissage.
- Réduction du cortisol, l'hormone du stress.
- Amélioration du sommeil par la régulation de la mélatonine et de la DHEA.
 - Ralentissement du vieillissement accéléré par la modulation de la DHEA.

Pratiquement tous ces effets ont été rapportés pour les méthodes de méditation à des degrés divers. Et si la méditation n'était que de la physiologie appliquée⁶⁵ ? Je n'oserai aller jusque-là, mais on peut se poser la question.

Rendez votre para sympathique !

⁶³. Neurotransmetteur : substance chimique qui transmet une information d'un nerf à un autre pour commander une fonction ou un organe

⁶⁴. *Gut Brain* = cerveau viscéral.

⁶⁵. J'écris ceci en tout petit, en fin de livre, je ne cherche pas la polémique, mais je me pose sincèrement la question.

ANNEXE 3 : LE BARORÉFLEXE

J'ai promis aux curieux une explication de ce nom *barobare* issu de la physiologie du système nerveux autonome.

C'est grâce au baroréflexe que la respiration et la fluctuation de la fréquence cardiaque sont liées pour déclencher le phénomène d'arythmie sinusale respiratoire expliquant la cohérence cardiaque.

Lorsqu'on inspire, l'abdomen et le thorax se contractent et se dilatent, la pression interne baisse en raison de cette augmentation du volume. Des capteurs des pression (barorécepteurs) situées sur l'aorte en particulier captent cette baisse et envoient l'information au système nerveux central pour corriger en accélérant le cœur.

Lorsqu'on expire, l'abdomen et le thorax se contractent et se compriment, la pression interne augmente donc. Les barorécepteurs envoient l'information pour corriger en ralentissant le cœur.

C'est la raison pour laquelle l'inspiration accélère le cœur et l'expiration le ralentit par effet réflexe, baroréflexe.

C'est aussi la raison qui fait qu'il est très favorable d'utiliser une respiration abdominale car le baroréflexe sera encore plus puissant. Toutes les pratiques de méditation recommandent une respiration de type abdominale pour cette simple raison, il suffisait de l'expliquer.

POURQUOI NOMMER

À plusieurs reprises lors de votre lecture, je vous ai demandé de nommer une émotion, une sensation ou une perception. C'est un principe général en psychothérapie et en psychologie en général. De très nombreuses études cliniques ont prouvé que le fait de donner un nom à une émotion par exemple lui donne une plus grande réalité et permet d'avancer dans son étude ou sa gestion. Il en est de même pour les sensations corporelles, les sentiments et le ressenti en général. Voici, par exemple l'une des dernières études dans ce domaine.

Cette étude fut réalisée à l'université de Los Angeles⁶⁶ (UCLA) dans le but de savoir si décrire et nommer une émotion lors d'un événement stressant

permettait d'avoir moins peur.

88 personnes qui avaient une phobie des araignées (arachnophobes) ont été observées pendant qu'elles étaient assises en face d'une grosse tarentule placée dans un contenant ouvert. Les participants furent repartis en quatre groupes.

- **Dans le premier groupe**, les personnes devaient décrire les émotions qu'elles ressentaient en étant près de l'araignée. Elles devaient dire, par exemple, « je suis terrifiée par cette grosse araignée » en étant les plus précises possible. Cette approche est très différente de ce que les principes généraux de désensibilisation des phobies enseignent d'habitude : il est généralement recommandé de changer le point de vue pour en modifier la perception et rendre la situation moins anxiogène. L'approche inhabituelle ici était de raconter ce qu'elles vivaient.
- **Dans le deuxième groupe**, il était recommandé aux personnes soumises à la présence de la tarentule d'utiliser des termes non émotionnels mais qui devaient permettre de rendre la situation moins menaçante (pensée alternative ou positive). Ils pouvaient dire, par exemple, « cette petite araignée ne peut pas me faire mal, elle est dans une boîte » ou toute phrase de mise en perspective rassurante de ce type. C'est l'approche traditionnelle en thérapie de désensibilisation des phobies.
- **Dans le troisième groupe**, les participants devaient parler de choses totalement sans rapport avec l'expérience de l'araignée qu'ils étaient en train de vivre.
- **Dans le quatrième groupe**, les participants ne disaient rien, ils étaient simplement exposés à la présence de l'araignée.

Une semaine plus tard, tous les participants furent testés, il leur était demandé de s'approcher de l'araignée dans son contenant ouvert, jusqu'à être assez près pour pouvoir la toucher du doigt (ce qui ne leur était pas demandé). Les personnes furent examinées pour les signes de stress, les réactions corporelles, la transpiration des mains était mesurée comme indice de peur.

Des quatre groupes, c'est le premier qui eut les meilleurs résultats, ce sont ceux qui ont pu s'approcher le plus près de l'araignée et qui ont eu le moins de réactions physiologiques que les autres groupes. Cette étude a conforté d'autres du même titre : l'exposition accompagnée de la narration des processus émotifs était bien plus importante pour la désensibilisation que

l'exposition progressive seule. C'est ce qu'on a appelé « nommer l'affect », ou mettre une étiquette sur l'émotion. Lorsque les arachnophobes disent « je suis terrifié par cette araignée », ils n'apprennent rien, ils le savent, ils le sentent, mais lorsqu'ils le sentent et le disent ou se le disent, pour une raison encore inconnue, cet ajout d'une étiquette orale fait la différence.

Les auteurs de l'étude ont aussi étudié le vocabulaire des participants qui racontaient leurs émotions, plus ils utilisaient des mots négatifs et plus la désensibilisation était forte. Plus l'émotion décrite et étiquetée était violente, meilleure était la possibilité de s'exposer à l'araignée. Les recherches issues de cette étude et d'autres études semblables servent à traiter les patients atteints de syndrome de stress post-traumatique par exemple.

Les explications commencent à poindre grâce aux neurosciences, une partie du cerveau, le cortex préfrontal ventrolatéral est responsable de la reconnaissance des émotions et de sa description, il est aussi responsable de la régulation émotionnelle. Lorsqu'une émotion est nommée, sa régulation est augmentée.

Des études cliniques de ce type expliquent et conforte la tendance actuelle de la psychothérapie basée sur l'acceptation et l'étiquetage des perceptions.

Prenez l'habitude de nommer intérieurement ce qui vous arrive. Développez votre bibliothèque d'émotions, le glossaire de vos sentiments et le dictionnaire de vos perceptions.

Avant de nommer une émotion, nous sommes l'émotion, c'est notre corps qui la perçoit et la vit, il en est de même des sentiments, des pensées et des perceptions corporelles que les pratiques de méditation de ce livre vous demandent d'expérimenter. Dès que vous lui donnez un nom, ce sujet devient un objet extérieur à vous, la conscience de sa présence distincte de vous augmente et vous pouvez l'observer de façon détachée et indépendante comme si, le fait de le nommer coupait le lien qui vous unissait.

Une perception qui n'est pas nommée est floue et indéfinie, le nom que vous lui donnerez ou l'étiquette que vous lui attribuerez la rendra plus claire, plus distincte.

Voilà, très brièvement, les raisons pour lesquelles je vous ai demandé de nommer intérieurement ce qui vous arrive, vous vous en détacherez plus rapidement.

[66](#). Kirkanski et al., 2012, *Psychological Science*.

ANNEXE 4 : LES FICHES TECHNIQUES

1 - LA RELAXATION

- Installez-vous.
- Fermez les yeux.
- Appliquez à tous les groupes musculaires de chaque membre à tour de rôle la séquence CMSRS suivante :
- Contractez en inspirant.
- Maintenez en bloquant la respiration.
- Sentez la contraction.
- Relâchez en expirant.
- Sentez le relâchement.
- Après les membres appliquer la séquence CMSRS aux muscles de l'abdomen, du thorax, du dos et du visage.
- Relâchez tout le corps.

2 - LA MÉDITATION DE CONCENTRATION

- Installez-vous.
- Relaxez.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez toute votre attention sur votre respiration.
- Ne cherchez pas à modifier le rythme respiratoire.
- Comptez les expirations jusqu'à 10.
- Ensuite, comptez les inspirations jusqu'à 10.
- Ensuite, portez votre attention sur les respirations sans les compter pendant environ une dizaine de respirations.
- Ensuite, portez votre attention sur le point de votre corps où l'air entre et où il sort (nez ou lèvre).
- Lorsque la minuterie sonne, ouvrez les yeux et revenez en douceur au moment présent.

3 - LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- Installez-vous.
- Relaxez votre corps.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez toute votre attention sur votre respiration.
- Observez l'expérience que vous vivez.
- Lorsque votre attention sera détournée de la respiration, notez-le.
- Observez le motif du détournement, une sensation, une émotion, une pensée.
- Adoptez une attitude de neutralité, sans jugement, de pleine acceptation.
- Ne cherchez ni à repousser ni à retenir ce qui vient.
- Tous les objets ont le droit d'intervenir, d'être traités par votre observation.
- Revenez à la respiration, encore et toujours.

4 - LA COHÉRENCE CARDIAQUE

- Asseyez-vous et installez-vous confortablement.
- Déclenchez la minuterie pour 5 minutes.
- Inspirez pendant 5 secondes.
- Expirez pendant 5 secondes.
- Maintenez votre attention sur la respiration.
- Continuez jusqu'à la fin des 5 minutes.

5 - LA MÉDITATION DE BIENVEILLANCE

- Installez-vous.
- Relaxez-vous.
- Fermez les yeux.
- Déclenchez la minuterie.
- Portez successivement votre attention et intention bienveillantes vers 4 personnes :
- Vous, une personne chère, une neutre, une hostile.
- Prononcez trois fois les phrases avec sincérité :
- Que tu sois en sécurité et protégé.
- Que tu sois en bonne santé physique et mentale.
- Que tu sois heureux.
- Que tu vives une vie douce et paisible.

- Regroupez le quatuor en une séance de vœux collective.
- Revenez en douceur au moment présent.

6 - LE SCANNER DU CORPS

- Décidez du temps consacré au scanner.
- Réglez le minuteur en conséquence.
- Décidez quelle(s) partie(s) du corps vous allez scanner.
- Installez-vous.
- Déclenchez le minuteur.
- Fermez les yeux.
- Suivez votre respiration consciencieusement pendant plusieurs cycles.
- Rendez-vous à l'extrémité inférieure de la partie du corps que vous allez scanner.
- Faites-en un état des lieux complet, conscient avec bienveillance, explorez tous les recoins.
- Envoyez votre respiration dans la partie concernée à l'expiration.
- Récupérez votre respiration de la partie concernée à l'inspiration.
- Terminez la partie concernée.
- Explorez le dos en partant de l'assise jusqu'au cou.
- Explorez la tête en commençant par le visage.
- Balayez tout votre corps avec la respiration jusqu'à ce que le minuteur vous interrompe.
- Revenez au moment présent en ouvrant les yeux doucement.

7 - LA MARCHÉ MÉDITATIVE

- Mettez-vous debout.
- Stabilisez-vous et prenez conscience de cette position.
- Focalisez votre attention sur la respiration et stabilisez votre attention.
- Rejoignez les mains, devant ou derrière vous. Oubliez-les.
- Commencez à porter votre attention sur le pied droit, levez-le, avancez-le, posez-le doucement et ressentant chaque muscle chaque sensation des vêtements, des chaussures, de la plante du pied, de la réaction du sol.
- Enchaînez doucement le pied gauche avec la même attention et concentration.
- Lorsque vous aurez remarqué que votre attention a quitté la marche, ramenez-la doucement sur cet elle. Vous pouvez prendre le temps de

contempler l'objet de votre distraction, sans jugement, sans passion, revenez en douceur à votre marche.

- Petit à petit, incorporez la conscience respiratoire à la marche et synchronisez-les au rythme le plus confortable pour vous.
- Si vous êtes à l'intérieur, arrivé au mur, observez chaque mouvement nécessaire pour le retournement. Il s'agit d'un mouvement complexe digne d'intérêt et d'observation.
- Lorsque le temps sera passé, arrêtez-vous doucement.
- Stabilisez votre position.
- Revenez à la respiration.

BIBLIOGRAPHIE

- AMOUYAL, LAURE : *Mt Comme Méditation Transcendantale*. Narratif Edition, 2007.
- ANDRÉ, CHRISTOPHE : *Méditer, Jour après Jour*. Iconoclaste, 2011.
- BERNARD, E : *Propos Sur L'Art*. Seguir (Nouvelles ed.), 1994.
- BIBAS, LAURENCE : *Manuel de Mindfulness*. Eyrolles, 2012.
- BODIAN, STEPHAN : *Zen ! La Méditation Pour Les Nuls*. FIRST ed. Editions Générales First, 2005.
- CARSON, JW, KEEFE, FJ, LYNCH, TR, CARSON, KM, GOLI, V, FRAS, AM, AND THORP, SR : "Loving-Kindness Meditation for Chronic Low Back Pain: Results From a Pilot Trial." J Holist Nurs 23, no. 3 (2005): 287-304.
- CUNGI, CHARLY, AND SERGE LIMOUSIN : *Savoir Se Relaxer En Choissant Sa Méthode (1cédérom)*. Retz, 2006.
- DESHIMARU/TAISEN : *Pratique Du Zen*. Robert Laffont, 1998.
- DEVOR, DAVINA : *Le Guide Pratique Du Qi Qong*. Marabout, 2011.
- DITTO, B, ECLACHE, M, AND GOLDMAN, N : "Short-Term Autonomic and Cardiovascular Effects of Mindfulness Body Scan Meditation." Ann Behav Med 32, no. 3 (2006): 227-34.
- FREDRICKSON, BL, COHN, MA, COFFEY, KA, PEK, J, AND FINKEL, SM : "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources." J Pers Soc Psychol 95, no. 5 (2008): 1045-62.
- GOUÉDARD, PHILIPPE : *Le Qi Gong*. Eyrolles, 2010.
- GUNARATANA, BHANTE HENEPOLA : *Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications,U.S., 2011.
- HANH, THICH NHAT : *La Respiration Essentielle*. Albin Michel, 1996.
- HANH, THICH NHAT : *Le Miracle De La Pleine Conscience - Manuel Pratique De Méditation*. L'Espace Bleu, 1996.
- HANH, THICH NHAT : *Savourez*. Tredaniel, 2011.
- HUTCHERSON, CA, SEPPALA, EM, AND GROSS, JJ : "Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness." Emotion 8, no. 5 (2008): 720-24.
- JACOBSON, EDMUND : *Progressive Relaxation; a Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*. 2nd Edition - The University Of Chicago Press, 1929.
- JACOBSON, EDMUND : *Savoir Relaxer Pour Combattre Le Stress*. Editions de l'Homme, 1980.
- KABAT-ZINN, JON : *Où Tu Vas, Tu Es*. J.-C. Lattès, 1996.
- KABAT-ZINN, JON : *L'Éveil Des Sens - Vivre L'Instant Présent Grâce À La Pleine Conscience*. Arènes Éditions, 2009.
- LANGEN, DIETRICH : *Le Training Autogène*. ed. Vigot Maloine, 2000.

LEADBEATER, CHARLES WEBSTER : *Les Chakras : Centres De Forces*. 7e éd ed. Adyar, 1996.

LUTZ, A, BREFCZYNSKI-LEWIS, J, JOHNSTONE, T, AND DAVIDSON, RJ : “*Regulation of the Neural Circuitry of Emotion By Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise.*” PLoS ONE 3, no. 3 (2008): e1897.

O’HARE, DAVID : *Maigrir Par La Cohérence Cardiaque*. Thierry Souccar Editions, 2008.

O’HARE, DAVID : *Cohérence Cardiaque 365 : Guide De Cohérence Cardiaque Jour Après Jour*. Thierry Souccar Editions, 2012.

PANNACI, DIDIER : “*Les Sept Chakras.*” Mémoire de Psychopathologie (1982).

PAYEUR, CHARLES-RAFAËL : *Les Chakras: Symbolisme Et Méditation*. Ed. de l’ Aigle, 1999.

RADHA : *Mantras Paroles De Pouvoir (Les)*. Maisnie Tredaniel, 1997.

RICARD, MATTHIEU, AND TRINH XUAN THUAN : *L’Infini Dans La Paume De La Main : Du Big Bang À L’Éveil*. Nil Editions - Fayard, 2000.

ROBBINS, JIM, AND LES FEHMI : *La Pleine Conscience : Guérir Le Corps Et L’Esprit Par L’Éveil De Tous Les Sens*. Belfond, 2010.

SCHULTZ, JOHANNES HEINRICH : *Le Training Autogène*. Presses Universitaires de France, 2008.

SERVANT, DOMINIQUE : *La Relaxation : Nouvelles Approches, Nouvelles Pratiques*. Masson, 2009.

SHAMASH, ALIDINA : *La Méditation Pleine Conscience Pour Les Nuls + Cd*. First, 2013.

STIEGLER, ÉDOUARD G : *Régénération Par La Marche Afghane - La Respiration Au Service De La Santé*. Editeur Guy Tredaniel, 2004.